

الوصفات الطبيعية والعلاجات الشعبية لمتاعبك الصحية





موسوعة

الطبّ الشعْبيّ

والعلاج البديل

د. أيمن الحسيني



للنشر والتوزيع والتصدير

٥٩ شارع عبدالحكيم الرفاعى - مدينة نصر - القاهرة
تليفون : ٢٧٤٤٦٤٢ - ٦٣٨٩٣٧٢ فاكس : ٦٣٨٠٤٨٣
E-mail : info@altalae.com

مقدمــة

مئـات الوصفـات الطبيعيـة لعشـرات الأمـراض والمتـاعب الصحية تجدها فى هذا الكتاب، الذى يجمع ما بين الاكتشافات الحديثـة فـى عـالم الأعشـاب والنباتـات.. والوصفـات الشـعبية المُجرِّبـة فـى دول مختلفـة.. والأغذيـة المُحفِّـزة علـى الشــفاء.. والإرشادات الصحية المفيدة.. فـهو نـافذتك علـى طـرق التـداوى لكل ما هو طبيعى، وما أشدّ حاجتنا إلى التمسك بما هـو طبيعـى فى عصر حاصرتنا فيه الملوِّثات والكيماويات بأضرارها الواسـعة من كل جانب.

لقد أصبح هناك ما هو أشبه بـالثورة فـى وسـائل المُعالجـة الذاتية [Self- healing] أو الدور الذى يقوم به الفرد فـى تطبيـب أوجاعه ومتاعبه الصحية بعدما زاد الاهتمام باستخدام الأعشاب والنباتات الطبية والكشف عن خصائصها العلاجية.

وأصبح مـن الممكـن أن يُعـدَّ الفـرد "صيدليـة مبسَّـطة" فـى المنزل أو الحديقة لاستخدامها كعقاقير طبيعية عنـد الحاجـة.. بالإضافة للاستعانة بالمستحضرات الطبية للأعشاب، والتـى زاد الإقبال على إنتاجها واستخدامها لما تتميز بـه مـن درجـة أمـان عاليـة عـن العقاقـير الكيماويـة المعروفـة بأضرارهـا الجانبيـة العديدة.

وهذا الكتاب لخدمة هذا الغرض حيث تَطّلع من خلاله على أبرز الأعشاب الطبية، وكيفية تجهيزها واستخدامها، أو الاستعانة بها فى صورة مستحضرات طبية.

ونحن بذلك لا نقلل بالطبع من دور الطبيب المُعالِج أو دور العَقَّار الكيماوى فى المعالجة.. لكننا نطرح المعلومات الطبية المفيدة، والوسائل الطبيعية المُعينة على الشفاء لاكتساب الثقافة والمعرفة الطبية وكيفية التصرف لمداواة متاعبنا بما لدينا وحولنا من علاجات طبيعية ممكنة وميسرة ..

والله الموفق

د/أيمن الحسينى

استشارى الأمراض الباطنة
وخبير التغذية والأعشاب

معظم أسباب الصداع ليست خطيرة ..وأكثرها شيوعًا الصداع المرتبط بالتوتر العضلى [tension headach] ..وهو ما يحدث بسبب التوتر والانفعال والضغوط النفسية، أو بسبب إجهاد وتقلص عضلات العين وهو ما يحدث بسبب تركيز الرؤية لفترة طويلة على هدف قريب، كالقراءة، أو نتيجة اتخاذ وضع مشدد غير مريح لفترة طويلة يؤدى لإجهاد وتوتر عضلات الرقبة أو الكتفين، كما يحدث لمستخدمى الكمبيوتر.

أما الصداع النصفى (migraine) فيحدث بسبب نوبات من الاتساع والتمدد للأوعية الدموية بالرأس نتيجة عوامل مختلفة.

ومن الشائع أيضًا حدوث الصداع بأنواعه المختلفة بسبب الإصابة بنزلات البرد، أو الأنفلونزا، أو بسبب الحساسية، أو قد يرتبط بمتاعب ما قبل الحيض [PMS] أو قد يصاحب متاعب الهضم والقولون العصبى. فما العلاج؟

(١) داوِ صُداعك بالزنجبيل :

يقلل الزنجبيل من إنتاج مواد بالجسم مثيرة للألم (بروستاجلاندينات).

بمجرد الإحساس بقدوم نوبة "الصداع النصفى" ضع ربع ملعقة من بودرة الزنجبيل فى كوب ماء.. واشربه، فقد يساعد ذلك فى إحباط النوبة.

ولتسكين الصداع عمومًا اشرب زنجبيلاً.. ويكون من الأفضل مزجه بالبابونج والتيلية (أو أوراق الزيزفون)، حيث يحتوى كلاهما على مواد مساعدة على الاسترخاء مما يفيد فى حالات الصداع التوترى.. وذلك على النحو التالى:

- كوب ماء كبير ٢٥٠ مل .
- ملعقة صغيرة من جذر الزنجبيل المُخرط (أو بودرة الزنجبيل) .
- ملعقة صغيرة من زهر البابونج المجفف .

- ملعقة صغيرة من أوراق أو أزهار التيلية .

التحضير :

يُطبخ الزنجبيل فى الماء لمدة ٥ دقائق مع تغطية الإناء.. ثم يـزاح الإنـاء عـن النار، ويضاف البابونج و التيلية، ويغطـى الإنـاء لـمدة ١٠ دقـائق.. ثـم يصفـى المزيج ويُحلَّى (حسب الرغبة)، ويُشرب ساخنًا.

(٢) استعمل الحصالبان كمشروب ودهان :

ادهن جانبى الرأس (الصُّدغين) بكمية بسيطة من زيت الحصالبان.

واشرب كذلك شاى الحصالبـان.. والـذى يجـهَّز بنقـع مقـدار ٢ ملعقـة مـن العشب فى مقدار كوب ماء مغلى لمدة ١٠ دقائق مع تغطية الكوب.

(٣) خفِّف المخاط وساعد على طرده :

فى أحيان كثيرة يحدث الصداع بسبب امتلاك الجيوب الأنفيـة بـالإفرازات المخاطية.. ونفس الشيء قد يحدث بالممرات التنفسية بسـبب الإصابـة بـنزلات البرد أو الأنفلونزا.. وتخفيف هذه الاحتقانات بطرد المخاط الزائد يساعد بالتـالى فى التخلص من الصداع.

ولكى تساعد جسمك فى القيـام بـهذه المهمـة احـرص علـى تنـاول الأغذيـة اللاذعة والِحريفة، مثل: جذور الفُجـل، والبصـل النيـئ، و الشـطة الحمـراء.. فهذه النوعيات تساعد على زيـادة تدفـق الـدم، وتخفيـف الاحتقـان، وتلييـن، وطرد المخاط الزائد. واهتم كذلك بتناول المشروبات الساخنة، كحساء الدجاج.

(٤) اعمل حمام ماء ساخن للقدمين :

فى المرة القادمة عندما تعانى من صداع جرِّب عمل هذا الحمام المريح. غطِّس قدميك فى وعاء به ماء ساخن لأقصى درجة تتحملها ولـمدة ١٥ دقيقـة. يسـاعد هذا الحمام علـى زيـادة تدفـق الـدم لأسـفل نحـو القدمـين لأن السـخونة تمـدد الأوعية الدموية، وهو ما يخفف بالتالى من حجم الدم بالرأس، ويخفـف بالتـالى

من الألم، ولمساعدة هذا الحمام يمكن كذلك عمل كمادات ماء مثلج على الرأس والصدغين لقبض الأوعية الدموية وتقليل حجم الدم المار بها.

(٥) خُذ حمامَ زيتٍ عِطريّ :

زيت "اللافندر" العطرى له تأثير فعال فى مقاومة التوتر، ومساعدة الجسم على الاسترخاء، مما يخفف بالتالى من الصداع المرتبط بالتوتر أو الضغوط النفسية.

استرخِ فى حمام (بانيو) ماء دافئ مضاف إليه ٥-٦ نقط من زيت "اللافندر".. واستمتع برائحة العطر الجذابة ومفعول الماء الدافئ المساعد على الاسترخاء،كما يمكنك عمل "كمادات من الزيت العطرى"، ضع فى وعاء ماء مقدار ٥ نقط من زيت اللافندر العطرى ومقدار ٥ نقط من زيت المردقوش(١) العطرى.

..بلل قطعتى نسيج فى الماء، ثم اعصرهما، ثم استرخ فى مكان هادئ وضع إحدى القطعتين على الجبهة والأخرى خلف العنق ولمدة نصف ساعة.

(٦) مِنديل الخل المسكن للصداع :

فى الطب الشعبى للهنود الحمر يُعالج الصداع، بلف منديل مُبلل بالخل حول الجبهة وتضميده عليها، ويذكر أن هذه الوصفة تخفف الصداع.

(٧) العسل والخل لعلاج الصداع :

هذه وصفة أخرى لتسكين الصداع، وهى تناول ملعقة من خل التفاح، مع ملعقتين من عسل النحل ممزوجتين فى كوب ماء.. ويُشرب هذا المزيج ببطء.. ومن المتوقع اختفاء الصداع خلال ساعة.

---

(١) مُعرَّب، وعربيته: السَّمْسق

(٨) جدِّد هواء غرفة نومك :

عندما تصحو فى الصباح شاكيًا من صداع، فمن المحتمل أن غرفة نومك تمتلئ بهواء فاسد مستهلك.. ولا يحتاج الأمر فى هذه الحالة إلا إلى تجديد هواء الغرفة، والحرص على تجديده بين آن وآخر.

(٩) ابتعد عن اللحوم المحفوظة لتنجو من الصداع النصفى :

تذكر الدراسات أن حوالى نصف عدد حالات الصداع النصفى ترتبط بالحساسية الغذائية.. بمعنى دخول مواد معينة مع الغذاء تثير تفاعلات غير مرغوبة تؤدى للصداع النصفى، ومن أبرز هذه المواد والأغذية "مادة نيترات الصوديوم" والتى تستخدم فى حفظ اللحوم المثلجة والمجهزة ومنتجاتها من "اللانشون" و"الهامبورجر" و"الهوت دوج" .. وكذلك بعض المواد الأخرى المضافة للأغذية مثل مادة (MSG) .. وأحيانا يرتبط الصداع بتناول الجبن القديم (المُخزَّن)، والشيكولاتة، والموالح، والنبيذ الأحمر (والعياذ بالله)، وجبن الموتزاريلا الداخلى فى إعداد البيتزا.

فراقب العلاقة بين ما تأكله، وخاصة هذه الأنواع، وحدوث الإصابة بالصداع النصفى، وتجنَّب المواد أو الأغذية المرتبطة بحدوث الصداع.

(١٠) اشرب قهوة لتخفيف الصداع النصفى :

نوبات الصداع النصفى تتميز بحدوث اتساع بالأوعية الدموية بالرأس مما يؤدى "لصداع وخفقان ونَبْح بالرأس".. والكافيين يعمل على قبض هذه الأوعية الدموية، ولذا فإن تناول فنجان من القهوة المركزة يفيد فى تسكين الصداع.

(١١) خُذ بابونج البقر لوقف الصداع النصفى :

عُشب بابونج البقر أو الحمير (Feverfew) من الأعشاب العريقة التى اكتسبت شهرة بمفعولها الواقى، والمداوى لحالات الصداع النصفى. تناول شاى هذا

البابونج بمعدل ثلاثة أكواب يوميًا.. أو تناول مستحضرات العشب الطبية والتى توجد عادة فى صورة "كبسولات".

(١٢) تخلّصى من الصداع النصفى بالحمل!

إن حوالى ٧٥ %من ضحايا الصداع النصفى من النساء.. ومن الطريف عن هذا الداء أنه أصاب كثيرًا من المشاهير على مر التاريخ أمثال يوليوس قيصر، وداورن، وكارل ماركس، وسيجموند فرويد.

ومن الطريف أيضًا عن هذا الداء أنه يختفى تمامًا أثناء الحمل لأسباب غير واضحة!.

(١٣) خفف الصداع النصفى بكمادات الثلج :

بسبب حدوث اتساع مفاجئ بالأوعية الدموية بالرأس تحدث نوبات الصداع النصفى.. ولذا فإن العمل على قبض هذه الأوعية المتسعة بكمادات الثلج على الرأس يمكن أن يساعد فى تخفيف الصداع النصفى.



انتشار الاكتئاب بين الناس كانتشار نزلات البرد فى الشتاء.. فمجيء أوقات يتدنى فيها المِزاج، ويقل فيها الحماس، ويضطرب النوم، وتضعف الرغبة الجنسية، وتقل الشهية للطعام [أو تزيد أحيانًا] أمر شائع بين الناس يدل على الإصابة باكتئاب.

والاكتئاب لا يفرّق بين غنى وفقير.. بدليل أن كثيرًا من المشاهير والأثرياء عانوا من فترات من الاكتئاب أمثال ونستون تشرشل، وإبراهام لينكولن.

لكن أغلب حالات الاكتئاب تمثل تفاعلاً تجاه مواقف مؤسفة أو مُحْبِطَة؛ ولذا.. قد يطلق عليها بالاكتئاب الناتج عن فقد عزيز، أو هجر حبيب، أو الناتج عن مجرد الرتابة اليومية.

لكن هناك حالات من الاكتئاب المَرَضِى الذى تختل فيها الكيماويات المؤثرة على المخ والحالة الذهنية.. وهذه تستدعى تقديمَ عقاقيرَ من نوع خاص.

وعموماً فإن بعض الوصفات والتغيرات البسيطة يمكنها تخفيف حالات الاكتئاب.

(١) لسان الثور يخفف الاكتئاب !

لسان الثور (Borage) من الأعشاب المميزة التى ينتشر استخدامها بين الأمريكيين الأصليين لتخفيف الاكتئاب والحزن.. ويؤخذ العُشب فى صورة شاى يُجهَّز بنقع ملعقة صغيرة من العُشب المجفف فى مقدار كوب ماء مغلى لمدة ١٠ دقائق.. ويؤخذ بمعدل ثلاثة أكواب يومياً. وبسبب زيادة حالات

الاكتئاب أصبح هذا العشب يجهَّز ويُباع فى الصيدليات.. فقد يمكنك الحصول عليه من الخارج.

(٢) المشى علاج فعّال للاكتئاب :

مشكلة المكتئب أنه لا يريد أن يتحرك (نقص الطاقة الداخلية) والاستسلام لقلة الحركة يزيد الاكتئاب، والعكس صحيح، فبمجرد الخروج لممارسة المشى خاصة المشى الجاد فى مكان موفور بالهواء النقى يعمل بالمخ مثلما تفعله بعض العقاقير المضادة للاكتئاب، حيث ينشط خروج الكيماويات التى تعطينا الإحساس بحُسن البقاء [Well — being] .

(٣) فيتامينات يحتاجها مزاجك المكتئب :

الاكتئاب ليس وليد الظروف السيئة أو اختلال بعض الكيماويات بالمخ فحسب، وإنما قد يرتبط كذلك بنقص بعض المغذيات وأهمها فيتامين (ب٦)، والماغنسيوم، والكالسيوم، بدليل أن توفير هذه المغذيات يصلح بعض حالات الاكتئاب. وقد لوحظ ذلك بين النساء اللاتى يتناولن حبوب منع الحمل حيث تقلل هذه الحبوب من امتصاص فيتامين (ب٦) مما يفسر حدوث الشكوى من الاكتئاب بسبب تناول حبوب منع الحمل.

ولذا يجب توفير هذه المغذيات فى حالات الاكتئاب بتناول الأغذية الغنية بها.. أو بتناولها فى صورة مستحضرات طبية بجرعة يومية تعادل ٢٠٠ مجم من فيتامين (ب٦)، ٢٠٠ مجم من الماغنسيوم، ٤٠٠–٥٠٠ مجم من الكالسيوم.

إن الماغنسيوم والكالسيوم يعملان معًا على تهدئة الجهاز العصبى، واعتدال الحالة المزاجية.. كما أن الماغنسيوم يزيد من امتصاص فيتامين (ب٦) الذى يؤثر كذلك على الحالة المزاجية.

(٤) الضوء يُعالج الاكتئاب!

وأحيانًا يرتبط حدوث الاكتئاب بأشهُر الشتاء المظلمة التى لا تسطع فيها الشمس إلا نادرًا، ولذا يسمى هذا النوع "بالاكتئاب الموسمى" أو "اعتلال المِزاج الموسمى" [Seasonal affective disorder = SAD]

والعلاج فى هذه الحالة يكون بكثرة الوجود خارج المنزل للحصول على أكبر قدر من النور والإضاءة..

أما الحالات الشديدة فتحتاج للعلاج بمراكز خاصة، حيث يتعرض المريض بالاكتئاب لأضواء مشعة واسعة المجال من خلال عدة جلسات للعلاج.

(٥) ردِّد لنفسك عدة مرات: أنا لست مكتئبًا!

إن ما نوفِّره لعقلنا من معلومات واتجاهات يأخذ بها.. ولذا ينصح المُعالج النفسى الفرنسى "إميل كوفى" بأن يردد المكتئب لنفسه كل صباح عدة أفكار إيجابية مثل: "إننى لست مكتئبا.. إننى أشعر بتحسن عن اليوم السابق".

فجرِّب أن تؤكد لنفسك أن اكتئابك فى زوال ليطيعك عقلك ويأخذ بك فى هذا الاتجاه.

(٦) خُذْ "البروزاك" الطبيعى لمقاومة الاكتئاب:

من أبرز العقاقير الكيماوية الحديثة لعلاج الاكتئاب عقار بروزاك [Brozac]..وقد وجد أن عُشبة "سان جون" [ST. John's wart] وهى نبات أصغر الزهر تحتوى على مركبات فعالة فى مقاومة الاكتئاب، تشبه تأثير عقار البروزاك وتتميز عنه فى خُلوِّها من الأضرار الجانبية. ويرى الباحثون أن هذا العشب يقاوم الاكتئاب من خلال عدة تأثيرات من أبرزها ضبط مستوى "الكورتيزول" [Cortizol]، وهى المادة التى تعين الجسم على مواجهة الضغوط

النفسية.. وكذلك حدوث تنشيط لإفراز "الدوبامين" [dopamine] وهو أحد الموصّلات العصبية التى ترتبط بحالة الانتعاش والبهجة، ولذا يُطلق عليه: هرمون البهجة [pleasure hormone].

كيف تحصل على هذا العُشب؟

هذا العشب الغربى أنتجته بعض شركات الدواء فى صور مختلفة كالكبسولات، والخُلاصة المركزة، والشاى.

وعادة تؤخذ الكبسولات بجرعة متزايدة حتى تصل إلى تناول كبسولة بجرعة ٣٠٠ مجم بمعدل ثلاث مرات يوميًا. ويجب الانتظام على تناول العشب لفترة تتراوح ما بين ٤-٦ أسابيع للحصول على تأثير واضح.



ماذا يحدث بالجسم عندما نتعصب ونغضب وننفعل؟..

إن الغدة الكظرية [فوق الكلوية] تفرز هرمونات الأدرينـالين، والكورتـيزون بكميات زائدة، والتى نطلق عليها "هرمونات التوتر"، وهى التى تجعل النبـض يُسرع، والعرق يزيد، وضغط الدم يرتفـع [أو يفـور الـدم]، ويزيـد تدفـق الـدم للعضلات وغير ذلك مـن التغـيرات التـى تجعلنـا فـى حالـة اسـتعداد لمواجهـة الموقف العصيب إما بالاشتباك [fight] أو بالفرار والطيران [flight].. ولذا تسمى هذه الظاهرة بظاهرة الاشتباك أو الفرار! [Flight or flight phenomenon]

ولكن فى الحقيقة أن تكرار زيادة إفراز هذه الهرمونـات يجعـل الجسـم فـى حالة مزمنة من التوتر، والتأهب، والشد العصبى.

قد تؤدى لاستمرار بعض هذه الأعراض السابقة بصورة دائمـة كارتفـاع ضغـط الدم.. كما أن الغدة الكظرية تُجهد وتضعف مع تكرار ذلك ممـا يـؤدى لضعـف بالجهاز المناعى وحدوث أمراض تحليلية أو ضمورية.

وهناك أعشاب ووصفات طبيعية تفيد فى السيطرة على حالات التوتر والقلق والمخاوف.. ولكن لابد كذلك مـن تحديـد سـبب هـذه الحـالات والتعـامل معـه بإيجابية بدلاً من الاعتماد على الوسائل المهدئة.

(١) زوِّد غدتك الكظرية بالمغذِّيات المفيدة :

إن الغدة الكظرية تمثل جزءًا هامًا وأساسيًا من جهاز الغـدد الصمـاء. ونحـن أحياناً لا نجهدها فحسب بسـبب كـثرة مـا نتعـرض لـه مـن انفعـالات، وإنمـا نجهدها كذلك بتقديم نوعيات غير صحية من الأغذية والمشروبات التى تكبدهـا أعباء إضافية.. ومن أبرزها الكافيين، والسكريات.

أما المغذِّيات التى تحتاجـها فأغلبـها يتمثـل فـى بعـض أنـواع الفيتامينـات والمعادن والتى تتوافر بصفة عامة فى الخضراوات والفواكه والحبـوب والبـذور.. وهـذه مثـل: فيتاميـن ج [كالموجـود بـالموالح، والفراولـة، والفلفـل الأخضـر والأحـمر].. وحمص البـانتوثينيك أو فيتـامين ب٥ [كـالموجود فـى البيـض، والدجاج، وعيش الغراب، والزبادى، والسالمون] ..وفيتـامين ب٦ [كـالموجود فى الحبوب كالعدس، والموز، والتونا].. والزنـك [كـالموجود فـى بـذور القـرع العسلى، وبذور السمسـم، والمحـار].. والماغنسـيوم [كـالموجود فـى المكسرات كالجوز، والذرة، وفول الصويا، والحبوب].

(٢) هدئ توترك بالأعشاب المساعدة على الاسترخاء :

بعض الأعشاب تساعد الجسم والعقل على الاسـترخاء، ومـن أبرزهـا عشـب البابونج والنعناع البلدى.. وبعض الأعشـاب تعمـل كمـهدئات (sedatives) ومـن أبرزها عشب الفاليريان الذى يشابه فى تأثيره عقار الفاليوم المهدئ.

فاجعل هذه الأعشاب صديقك فى فترات التوتر والضغـوط النفسـية.. فتنـاول شاى البابونج أو النعناع البلدى بمعدل ثلاثة فناجين يوميًّا.

ويمكنك الخلط بينهما على النحو التالى:

– كوب ماء مغلى (٢٥٠ مل) .

– ملعقة صغيرة من زهر البابونج المجفف .

– ملعقة صغيرة من أوراق النعناع المجفف .

صُب الماء المغلى فوق الأعشاب فى الفنجان.. وقم بتغطيـة الفنجـان لـمدة ١٠ دقائق.. ثم قم بتصفيـة هـذا المنقـوع، ويمكنـك تحليتـه بعسـل النحـل (حسـب الرغبة).

أما عشب الفاليريان (valerian) فتستخدم منه الجذور فى عمل شاى مركز.. أو يمكنك الاعتماد على مستحضرات هذا العشب فى صورة كبسولات أو حبوب تؤخذ بالجرعة المحددة، ومفعول هذا العشب شبيه بمفعول عقار الفاليوم لكنه يتميز عنه بخلوِّه من الأضرار الجانبية.

(٣) ساعد عقلك على الاسترخاء بزيت اللافندر والليمون :

زيت اللافندر العطرى، وكذلك زيت الليمون من أفضل الزيوت الأساسية (essential oils) لمساعدة الجسم والعقل على الاسترخاء والهدوء وطرد المشاعر السلبية ليحل محلها إحساس بالصفاء والسكينة.

يمكنك استخدام هذه الزيوت عن طريق الاستنشاق، مثل وضع بضع نقط من الزيت على مِنديل، واستنشاقها أو وضعها على الوسادة لاستنشاقها عند النوم.. أو استخدامها فى عمل حمامات ماء دافئ بإضافة حوالى ٥-٦ نقط من الزيت العطرى إلى ماء الحمام الدافئ.

(٤) زِد قدرتك على تحمل الضغوط النفسية بالجنسنج :

من الخصائص المميزة لجذور الجنسنج أنها تزيد من قدرة الفرد على تحمل الضغوط النفسية والجسمية.. ولذا فإن فئران التجارب التى تغذت بخلاصة الجنسنج أظهرت قدرة أكبر على تحمل الضغوط النفسية كالضوضاء ودرجات الحرارة الحادة بالنسبة للفئران التى لم تتغذَّ على الجنسنج.. وما ينطبق على حيوانات التجارب غالبًا- ينطبق على الإنسان.

فلكى تزيد قدرتك على تحمل الضغوط النفسية تناول جذر الجنسنج أو مستحضرات الجنسنج.

ويعتبر الجنسنج السيبيرى أفضل عن الجنسنج الصينى فى هذه الناحية بفضل مركبات الإيليثيروسيدات [eleutherosides].. ولذا فإنه كان من المكملات الغذائية التى اعتاد الروس على تغذيتها لعمال المصانع والمناجم لزيادة قدرتهم على تحمل مجهود العمل وما يصاحبه من ظروف قاسية أحياناً.

و الجنسنج الصينى، و الجنسنج السيبيرى يوجد كل منهما فى صورة مستحضرات طبية.

(٥) خصِّص وقتًا للاسترخاء والراحة الذهنية :

إن مجرد تخصيص بعض الوقت يوميًا لعمل لا شىء، والتفكير فى لا شىء سوى الإحساس بالراحة والهدوء يعد وسيلة قوية لزيادة القدرة على تحمُّل الضغوط النفسية، والتكيف معها.

خلال هذا الوقت حاول أن تستسلم للاسترخاء التام فى جو هادئ.. من خلال ممارسة تمارين التنفس العميق، أو التأمل الداخلى، أو أخذ حمام ماء دافئ ممزوج بالزيوت العطرية المهدئة كزيت اللافندر أو زيت ريحان الليمون أو عشب النعناع.

ولا شك أن المواظبة على الصلاة الخاشعة والتقرب إلى الله بالدعاء من أقوى ما يفرج عن النفس كروبها.

(٦) زود جسمك بفيتامينات (ب) فى الأوقات العصيبة :

وجد الباحثون أن تناول مستحضرات فيتامين (ب) المركب يوميًّا بجرعة كافية يقاوم الإحساس بالتوتر والمخاوف. ولذا يُنصح بتناول هذه المستحضرات فى الأوقات العصيبة للمساعدة فى اجتيازها بشىء من الهدوء والثبات.

(٧) تناول كمية من السمسم فى أوقات الغضب :

ويذكر الباحثون كذلك أن الأحداث المؤسفة أو المزعجة قد يصاحبها حدوث انخفاض مفاجئ بمستوى الكالسيوم، مما يزيد من المشاعر السلبية تجاه هذه المواقف. ويفيد فى هذه الحالات تناول كمية من بذور السمسم باعتبارها مصدراً غنياً بالكالسيوم.. أو تناول أى غذاء آخر غنى بالكالسيوم.



الحساسية الصدرية

الحساسية الصدرية (asthma) تحدث كما هو واضح من التسمية بسبب تفاعل آلرجى، أو تَحسُّسى نتيجة دخول مادة معينة للجسم تثير هذا التفاعل عند فئة معينة من الناس، والذى يؤدى لخروج كيماويات معينة، أهمها: الهستامين والتى تتمثل أساساً فى حدوث نوبات من ضيق التنفس. لكن الحساسية الصدرية قد تحدث كذلك كنتيجة للعدوى كالالتهاب المزمن بالشعب الهوائية عند المدخنين.. أو تكون ناتجة عن اجتماع الحساسية والعدوى معاً.

ولذا فإن أهم خطوة فى السيطرة على نوبات الحساسية الصدرية تجنُب المواد المثيرة لنوبات الحساسية.

- إن بعض المرضى يعانون من نوبات الحساسية الصدرية بمجرد الدخول إلى الفراش.. ومما يفسر ذلك وجود حساسية ضد رائحة الكيماويات المستخدمة فى صابون الغسيل، أو المواد المبيضة للغسيل.

- وبعض المرضى يعانون من نوبات حساسية عند الرقود فى الفراش بعد تناول الطعام.. ومما يفسر ذلك ارتباط نوبات الحساسية بارتجاع الحمض المعدى إلى المرىء وربما دخوله إلى الممرات التنفسية، ولذا ينبغى عدم الذهاب للفراش مباشرة بعد تناول الطعام، ويفضل استخدام عدد زائد من الوسائد لمقاومة الارتجاع والحموضة.

- وبعض المرضى يعانون من نوبات الحساسية عند استنشاق روائح الطهى، وخاصة رائحة قلى أو شىّ الأسماك، ولذا ينبغى ألا يكونوا بالقرب من أماكن طهى الأطعمة.

- وبعض المرضى يعانون من حساسية بالصدر، أو بالجيوب الأنفية فى مواسم معينة ترتبط بانتشار حبوب اللقاح.

(١) تناول الثوم والعسل بمجرد قدوم النوبة :

بمجرد الإحساس بقدوم نوبة الحساسية (نوبة ضيق التنفس) قَشِّر فص ثوم وقطِّعه إلى عدة أجزاء وأضِفْه إلى ملعقة كبيرة من عسل النحل النقى وابلعه مباشرة.

(٢) اشرب عصير الجزر مع الزنجبيل :

هذا المشروب يفيد فى مقاومة حدوث نوبات الحساسية، وفى طرد المخاط من الشعب الهوائية.

جهِّز كوباً من عصير الجزر، وامزجه بكمية من شاى الزنجبيل. تناول هذا المشروب فى الصباح خاصة عند الإحساس بالاحتقان أو ضيق الشُّعب.

(٣) خُذْ فيتامين (ب٦) :

أظهرت الدراسات أن تناول فيتامين ب٦ بجرعة يومية تتراوح ما بين ١٠٠-٢٠٠ مجم يُحدث اختلافاً بين المرضى فى الوقاية من نوبات الحساسية، فوفِّر فى غذائك الأغذية الغنية بهذا الفيتامين (مثل الحبوب الكاملة، والبقول، والخميرة، والبطاطا، والبطاطس، والأوراق الخضراء للخضراوات) وأيضاً تناول مستحضرات هذا الفيتامين ضمن مجموعة فيتامين (ب) المركب.

(٤) اشرب حلبة يسترح صدرك :

مشروب الحلبة من أفضل المشروبات لمرضى الحساسية الصدرية، حيث يساعد فى تليين وطرد المخاط وتخفيف السعال. تناول كوباً فى الصباح على الريق، وبعد كل وجبة طعام. ويفضل تحليته بعسل النحل.

(٥) العْب "هارمونيكا" !

هناك دلائل على أن استخدام آلات النفخ الموسيقية مثل الهارمونيكا يُقوى الجهاز التنفسى، ويجعله أكثر قدرة على مقاومة نوبات الحساسية عند مرضى الحساسية الصدرية.

فجرِّب هذه الوصفة.. والعب يومياً الهارمونيكاً لمدة نصف ساعة.

(٦) كُل عسل منطقتك :

العسل المَحلِّى الذى جمعه النحل من الزراعات المميزة بالمنطقة التى توجد بها يمكن أن يساعد فى إبطال الحساسية ضد حبوب اللقاح. ومن المعروف أن حبوب اللقاح من الأسباب الشائعة للحساسية كحساسية الصدر والجيوب الأنفية.

(٧) كُلْ قشر البرتقال والموالح

يحتوى القشر والأجزاء البيضاء للموالح كالبرتقال والليمون والجريب فروت على مركبات تسمى بيوفلافونويدات [bioflavonoids] تتميز بتأثير مضاد للهستامين ومخفف لأعراض الحساسية. خُذ هذه الأجزاء المفيدة وضعها فى إناء وغطَّها بالماء وسخّنها على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق.. ثم أضف عسل النحل للتحلية وتناول منها ملعقة بمعدل ثلاث مرات يومياً.

(٨) قاوم الحساسية بالكورستين

الكورستين [quercetin] مادة مضادة للأكسدة وتتميز كذلك بمفعول مقاوم ومضاد لإفراز الهستامين الذى يتسبب فى أعراض الحساسية.

ولكن أين توجد هذه المادة؟ إنها تتوفر فى البصل (الأبيض والأحمر)، والحنطة السوداء، كما توجد فى الموالح.

كما توجد فى صورة مستحضرات طبية فــى صـورة كبسـولات عـادة بجرعـة ٥٠٠ مجم.

يفيد تناول هذه الأغذية السابقة، أو كبسولات الكورستين بجرعة ٥٠٠ مجم مرتين يومياً فى مقاومة أعراض الحساسـية. وتؤخـذ الكبسـولات خـلال الشـهر السـابق لموسـم حـدوث أعـراض الحساسـية كحساسـية الجيـوب الأنفيـة، والحساسية الصدرية ويستمر تناولها خلال الموسم.

(٩) خُذ كبسولات زيت بريمروز

زيت بريمروز [evening primrose] يستخرج من زهرة فريـدة، ويحتـوى علـى أحماض دهنية مفيدة وخاصة لمتاعب المرأة الخاصـة. لكـن البـاحثين وجـدوا أن استخدام هذا الزيــت يفيـد مرضـى الحساسـية الصدريـة حيـث يقـاوم التـهاب الشعب الهوائية المصـاحب لحـالات الحساسـية الصدريـة.. وينصحـون بتنـاول كبسولات هذا الزيت من فئة ٥٠٠ مجم بمعدل كبسولتين لثلاث مرات يومياً.



الجيوب الأنفية هى عبارة عن عدة فراغات بالجمجمة حول الأنف قد تتجمع بها إفرازات مخاطية وتلتهب وقد يتكون بها صديد. ويؤدى هذا الالتهاب لأعراض مزعجة، كاحتقان الأنف، والإحساس بألم عند الضغط على مواضع هذه الجيوب، والصداع، ونزول إفرازات مخاطية بلون أخضر مائل للاصفرار.

وهذا الالتهاب يحدث لأسباب مختلفة كالإصابة بنزلات البرد، أو الأنفلونزا، أو بسبب تلوث الهواء أو التعرض لمواد مثيرة للحساسية.

ويحتاج علاج هذه الحالة إلى مساعدة تليين وخروج هذه الإفرازات المخاطية لتطرد معها الجراثيم المسببة للالتهاب.. وكذلك لخفض احتقان الأنف والجيوب، وتخفيف الألم والصداع.

(١) اعمل حمامَ بخارٍ عُشبىّ للأنف والوجه :

تعريض الوجه لبخار ماء ساخن يُليِّن الإفرازات المتراكمة داخل الجيوب ويساعد فى نزولها وتخفيف الاحتقان. وإذا أردت الحصول على تأثير أقوى ضع فى ماء حمام البخار زيت كافور وزيت النعناع.. حيث يتميز زيت الكافور بتأثير مضاد للبكتيريا (antibacterial) ويتميز زيت النعناع بقدرة جزيئاته على التغلغل والاختراق فتمر بسهولة إلى داخل الجيوب وتُسلِّكها.

- ٢ لتر ماء مغلى
- ٥ نقط زيت كافور (زيت أساس)
- ٢ نقطة زيت نعناع (زيت أساس).

الطريقة:

ضع الماء المغلى فى وعاء.. وأضف إليه الزيتين ..ثم عرِّض وجهك للبخار المتصاعد مع لف فوطة حول الرأس لتركيز سقوط البخار على الوجه.

كرِّر هذا الحمام البخارى بمعدل مرتين يومياً ولمدة ١٠ دقائق للحمام الواحد.

(٢) اعمل كمادات دافئة على الجيوب:

جهِّز وعاء به ماء ساخن.. بلِّل قطعة نسيج بالماء وضعها على مناطق الجيوب المؤلمة والمحتقنة لتخفيف الألم والاحتقان بفعل الحرارة.. ويفضل إضافة بضع نقاط من زيت الكافور لماء الحمام.

كرِّر ذلك عدة مرات يومياً ولمدة ١٠ دقائق للمرة الواحدة.. واحرص على تغيير الكمَّادة بأخرى عندما يبرد ماؤها.

(٣) اشرب حَسَاءَ دجاج بالثوم:

ولمساعدة تليين الإفرازات ومغادرتها للجيوب اهتم بتناول سوائل ساخنة بوفرة [مثل شاى النعناع وشاى الزنجبيل].. ولاحظ أن حَسَاء الدجاج الساخن المضاف إليه فصوص ثوم نيئة مُخرَّطة له تأثير فعال فى تليين المخاط علاوة على تأثير الثوم المضاد للعدوى.

(٤) امضغ شمع النحل:

امضغ يوميًّا عدة أجزاء صغيرة من شمع النحل.. حيث يساعد ذلك فى زوال احتقان الجيوب، وتقليل الرشح، كما يمنح الجسم بعض الطاقة.

(٥) تنَاولَ مَغلىًّ بذور الحُلبة :

حيث تفيد الحُلبة فى تليين المخاط والإفـرازات المتجمعـة داخـل الجيـوب، مما يسهل بالتالى من تصريفها وزوال الاحتقانات.

(٦) استنشق الماء المالح :

استنشاق محلول ملحى لغسل الأنف يساعد فى تخفيف الاحتقان وانكمـاش الأنسجة المتورمة.. وتعد هذه الوصفة من أقدم الوصفـات لعـلاج احتقـان الأنـف والجيوب الأنفية. وتوجـد مسـتحضرات خاصـة فـى صـورة أكيـاس ملـح لهـذا الغرض.

قُم بإذابة ربع ملعقة صغيرة مـن الملـح (يفضـل مِلـح البحـر) فـى كـوب مـاء دافئ..

ابدأ باستنشاق هذا المحلول المِلحى بفتحة واحدة من الأنف مع سد الأخرى بأصبع.. ثم كرر ذلك للفتحة الأخرى.

من المتوقع أن يمر هذا الماء الملحى إلى الزور حـاملاً معـه بعـض الإفـرازات، فحاول طرده للخارج من الفم وتجنَّب بلعه.

كرِّر ذلك ثلاث مرات يوميًّا.

(٧) حمَّام النعناع الملطف للجيوب الأنفية :

لتخفيف احتقان الجيوب الأنفية والمصحوب عادة بصـداع وآلام جَـرِّب هـذه الوصفة: ضع كمية من الماء فى وعاء على النار حتى الغليان.. ثم ضـع ملعقتـين كبيرتين من ورق النعناع المجفف، وقم بتغطية الوعاء لمدة ٥ دقـائق.. ثـم ارفـع

الغطاء واستنشق البخار المتصاعد الممزوج برائحة النعناع، ويفضل لف فوطة حول الرأس لتركيز سقوط البخار على الوجه والجيوب الأنفية.

تتميز رائحة النعناع بتأثير مخفف للاحتقان ويزيد هذا التأثير مع بخار الماء الدافئ، مما يساعد فى فتح و"تسليك" الجيوب الأنفية، كما يتميز النعناع بتأثير مهدئ مما يخفف الصداع والآلام.

(٨) قاوم الحساسية الأنفية بعُشب الأنجرة

يحتوى عُشب الأنجرة [nettle] على مركبات تعمل كمضادات طبيعية للهستامين، ولذا يفيد فى مقاومة الحساسية الأنفية، أو التهاب الجيوب الأنفية المرتبط بالتحسس، وكذلك فى مقاومة حُمَّى القش [hay fever].

تناول يومياً ثلاثة أكواب من شاى الأنجرة.. أو تناول كبسولات الأنجرة والتى تحتوى على خلاصة أوراق هذا العشب.



تتشابه نزلات البرد والأنفلونزا فى أغلب الأعراض.. مثل احتقان الزور، والسعال، وسيلان الأنف، وأوجاع الجسم عامة.. لكن الأنفلونزا أشد قسوة من نزلات البرد وقد تمتد العدوى بها للشعب الهوائية فتحدث سعالاً شديداً، وقد يحدث في الحالتين ارتفاع بدرجة الحرارة فإذا وصل إلى أكثر من ٣٨° درجة مئوية أو استمرت "السخونة" لأكثر من ثلاثة أيام وجبت استشارة الطبيب. والإصابة بنزلات البرد أو الأنفلونزا ناتجة عن عدوى فيروسية، ولذا لا تُجدى المضادات الحيوية فى علاجها! والأعراض المزعجة التى تصاحب الحالتين ما هى إلا ردود فعل من الجسم لمحاولة طرد الفيروس المعدى، والتخلص من الاحتقانات الناتجة عنه، ولذا فإنه من الحكمة ألاّ نوقف هذه الأعراض تماماً، وهو ما تقوم به أغلب العقاقير المضادة للبرد، فإن كانت تؤدى لشيء من الارتياح بسبب انخفاض الأعراض إلا أنها تؤدى عادة لمكوث العدوى بالجسم لفترة أطول وربما تتكرر بعد هذا الشفاء الكاذب!

وهناك وصفات طبيعية كثيرة تساعد الجهد الذى يقوم به الجسم فى التخلص من هذه العدوى ولا تُبطله أو تخذله.

(١) قاوم احتقان الزور بمحلول الملح الدافئ:

لتخفيف احتقان وألم الزور احرص على الغرغرة عدة مرات يومياً بمحلول مِلحى دافئ حيث يساعد فى مقاومة العدوى وتخفيف الاحتقان.. جهِّز هذه الغرغرة بإضافة مِلعقة صغيرة من المِلح لكل كوب ماء دافئ.

(٢) خفف سُعالك بهذا المّزيج:

لتخفيف السعال المصاحب لنزلات البرد والأنفلونزا استعمل هذا المستحضر:

- ٢ ملعقة كبيرة من الزعتر المجفف.
- كوب ماء مغلى (٢٥٠ مل).
- ١٢٥ مل عسل نحل نقى.

التحضير:

صُب الماء المغلى على الزعتر.. ثم قم بتغطية الفنجان لمدة ٢٠ دقيقة للحصول على شاى (منقوع).. ثم قم بتحلية هذا الشاى بالعسل، واحفظ هذا المستحضر فى عُبوة منفذة للضوء. ثم تناول منه ملعقة عند اللزوم.

(٣) تناول شاى الأعشاب لخفض الحرارة ومقاومة العدوى:

الزنجبيل والنعناع ينشط كلاهما الدورة الدموية ويحفّز على خروج العرق مما يقلل من درجة حرارة الجسم المرتفعة.. كما أن الزنجبيل يقاوم العدوى الفيروسية.

جهِّز هذا الشاى الفعّال:

٢ ملعقة من جذر الزنجبيل المُخرَّط (أو بودرة الزنجبيل).

١ ملعقة صغيرة من النعناع المجفف.

٢٥٠ مل ماء مغلى.

التحضير :

صُب الماء المغلى على الأعشاب فى الفنجان.. ثم قم بتغطيته لمدة ١٠ دقائق.. ثم قم بتصفية هذا الشاى وتحليته (حسب الرغبة) .

تناول هذا الشاى ساخناً بمعدل ٣-٤ فناجين يوميًّا.

(٤) خُذ فَصَّىْ ثوم يومياً :

تناول فص ثوم مُخرط لعدة أجزاء بمعدل مرتين يومياً.. ويفضل أن يكون ذلك مع وجبات الطعام. لاحظ أن مضغ الثوم يؤدى لتولد مادة فعّالة تسمى "أليين" تعمل كمضاد حيوى واسع المجال.. كما تعد مضاداً للفيروسات كذلك.

(٥) نشِّط جهازك المناعى :

أثناء نزلات البرد أو الأنفلونزا تناول نصف ملعقة صغيرة بمعدل ثلاث مرات من خلاصة عُشب الإيكاينسيا [echinacea] ولمدة أسبوع.

هذا العُشب له تأثير فعال فى تقوية الجهاز المناعى ومقاومة العدوى.. ولذا فإنه يفيد بصفة خاصة ضعاف المناعة الذين يتعرضون لنزلات برد متكررة.

[يوجد هذا العشب فى صورة مستحضرات طبية تؤخذ بالجرعة المقررة].

(٦) عليك بالَحساء الساخن والأشربة الساخنة :

أثناء معركتك مع الفيروسات المعادية المسببة للأنفلونزا أو نزلة البرد زوِّد جسمك بمشروبات الأعشاب الساخنة (كالنعناع والقرفة والزنجبيل والشاى..) وكذلك بالأحسية الساخنة خاصة حَساء الدجاج. إن هذه السوائل الساخنة تقلل الاحتقان (decongestants).. وعندما تُسخِّن الزور فإنها تبطئ من عملية تكاثر الفيروس ونشاطه.

(٧) خفِّف آلامك بالزنجبيل :

شاى الزنجبيل يلطف احتقان الأنف، ويلطف احتقان وألم الزور، كما يخفف الرعشة المصاحبة للسخونة.

جهِّز هذا الشاى (المنقوع) على النحو التالى:

- ٣ ملاعق صغيرة من جذر الزنجبيل المخرط أو المبشور.
- ٢ كوب ماء (٥٠٠ مل).
- ٢ ملعقة كبيرة من عصير الليمون.
- ملعقة كبيرة من عسل النحل.

التحضير:

اطبخ الزنجبيل فى الماء مع تغطية الإناء لمدة ١٠ دقائق ثم ارفعه عن النار وقم بتصفيته السائل ومزجه بعصير الليمون والعسل.

تناول هذا المشروب كما تشاء.

(٨) استحلب الزنك:

لاختصار فترة الإصابة بالبرد أو الأنفلونزا، قم باستحلاب أقراص جلوكونات الزنك. [zinc gluconate lozenges]. إن فيروس البرد يتكاثر فى الزور.. وعندما يلامس الزنك يضعف نشاطه. استعمل قرصاً للاستحلاب بجرعة ١٥-٢٥ مجم عدة مرات يومياً لمدة أسبوع.

(٩) خد حمَّام ملح إنجليزى:

الاسترخاء فى حمام ماء دافئ مضاف إليه ملح إنجليزى (ملح ابسوم) يساعد فى تخفيف أوجاع العضلات (التكسير) المصاحبة عادة لنزلات البرد أو الأنفلونزا. أضف إلى ماء الحمام حوالى ٢٥٠ جراما من الملح.. كما يمكن إضافة شاى الزنجبيل، أو زيت الزنجبيل العطرى إلى ماء الحمام لزيادة التأثير المخفف للآلام والمنشط للدورة الدموية.

(١٠) عالج نزلات البرد بصمغ النحل:

صمغ النحل (أو البروبوليس) مادة راتنجية يجمعها النحل من براعم بعض الأشجار، ويقوم بتجهيزها ومعالجتها لتكون دواء نافعاً للبشر.. فهذه المادة تفيد فى علاج كل أعراض البرد والأنفلونزا.. حيث تعمل كمضاد للفيروسات، ومضاد للبكتيريا، ومضاد للهستامين، ومضاد للاحتقان.

توجد هذه المادة "العجيبة" فى صورة مستحضرات طبية مختلفة كالأقراص، والكبسولات، والسوائل.. فتتناولها وفق الجرعة المحددة.

(١١) خُذ حمام قرفة تنعم بالعافية:

القرفة من أفضل الأعشاب المقاومة لنزلات البرد والأنفلونزا.. والإنجليز اعتادوا على تناول فنجان من القرفة بمجرد حلول بوادر نزلات البرد.

وإلى جانب تناول القرفة خُذْ حمامًا بزيت القرفة. أضف إلى ماء الحمام الدافئ مقدار ٥-٦ نقط من زيت القرفة (زيت أساس).. واسْتَرْخِ فى هذا الحمام الدافئ.. وضع فوطة حول رأسك واستنشق رائحة زيت القرفة المخففة للاحتقانات.. وبتأثيره مع الماء الدافئ الملطف للجسم من الأوجاع.

وعلى مدار اليوم ادهن جانبى الرأس بكمية بسيطة من زيت القرفة.





تقرُّحات البـــرد

عندما تعانى من ظهور حبوب صغيرة ممتلئة بسائل على أحد جانبى الفـم.. ثم تبدأ فى التقرُّح والاحمرار فأنت تعانى من هذه الحالـة الناتجـة عـن عـدوى بفيروس يُسمى: هربس سمبلكس [Herpes simplex].

.. وعـادة تبـدأ الإصابـة بالإحسـاس بوخـز أو "شكشـكة" يليـه ظـهور هـذه الحبوب المملوءة بالسائل والتى تتقرح تدريجيًا، وتستغرق مدة حـوالى أسـبوعين حتى يحدث التئام للإصابة.

هذا الفيروس لا يأتى إلينا من العالم الخارجى!!.. وإنما هو موجود حولنا.. وعندما تنخفض مناعتنا يهاجمنا ويُحدث هذه الإصابة المميزة بأحد جانبى الفـم أو كليهما أو على الشفاه أحيانًا.. ونظرًا لأنه يميـل لـمهاجمتنا عندمـا تنخفـض مناعتنا أثناء نزلات البرد والأنفلونزا فنطلق علـى هـذه الإصابـة تقرحـات الـبرد [cold sores].. وقد يهاجم الجسم فى حالات أخرى مثـل الحـروق، والحمـل، وبعض العوامل المؤثرة على عمليات التمثيل، وحالات الإجهاد عمومًا.. وأحيانًا يهاجم الجسم فى أوقات المحن والضغوط النفسية حيث من المعروف أن المشاعر السلبية كالإحساس بالأسى أو الإحباط تضعف من كفاءة جهازنا المناعى.

ولا يوجد دواء قاتل لهذا الفيروس، كغيره مـن الفيروسـات الأخـرى، ولكـن هناك مراهم مضادة للفيروسات قد تختصر فترة الإصابة.

وهذه بعـض الوصفـات الطبيعيـة المفيـدة لمقاومـة العـدوى بـهذا الفـيروس المزعج واختصار مدة الإصابة.

(١) قاوم نشاط الفيروس بفيتامين (هـ) :

خُذ كبسولة فيتامين (هـ) فئة ٤٠٠ وحـدة دوليـة.. وأفْرِغ محتوياتـها علـى مكان الإصابة ثم قم بتغطية الإصابة. كرِّر ذلك يوميًا بمعـدل ثـلاث مـرات. مـن المتوقع اختفاء الألم (الشكشكة) وحدوث التئام سريع للإصابة.

(٢) ادهن الهربس بالصَّبار:

خُذ ورقة نبات صبار.. وشُقَّها.. واستخرج العصارة الجيلاتينية الناتجة فـى دهان مكان الإصابة ثلاث مرات يوميًا.

وإذا لم يكن لديك نبات صبار.. اشترِ "مرهم صبَّار" (aloe vera gel).

(٣) جفِّف الإصابة بمكعب ثلج:

ضع مكعب ثلج داخل مِنديل، واجعله ملامسا لمكان الإصابة لبضـع دقـائق، أو لأى مدة تفضلها، وكرر ذلك عدة مرات يوميًا.. ومن المتوقع حـدوث جفـاف للإصابة فى اليوم الثانى.

(٤) عالج الهربس ببكتيريا الزبادى:

بكتيريا الزبادى [لاكتوباسيليس] عندما تصـل لمكـان الإصابـة تشـتبك مـع فيروس هربس وتقلل نشاطه.

فادهن مكان الإصابة بكمية من الزبادى الحىّ، أى المحتـوى علـى بكتيريـا نشطة، لعدة مرات يومياً.. وأيضاً تناوَل الزبادى أو مستحضرات هذه البكتيريـا كالكبسولات.

(٥) لا تُغذِّ الهربس وتُنشِّطه بنفسك !

وجد الباحثون أن فيروس هربس ينشط ويتكاثر فى وجود نوع من الأحمـاض الأمينية يسمى أرجنين [arginine].. ولذا يجب أن تحرمه مـن الأغذيـة الغنيـة بـهذا الحمـض الأمينـى، مثـل: حَسـاء الدجـاج، والشـيكولاتة، والكـولا، والمكسرات، والجيلاتين، والكورن فليكس، والبسلة.

(٦) عالِج الهربس بالغذاء!

إذا كان الهربس ينتعش بالحمض الأمينى أرجنين فإنه يهلك فى وجود الحمض الأمينى المُسمى ليزين [L. lysine]، ولذا تعتبر الأغذية الغنية بهذا الحمض مقاومة للعدوى بالهربس، ويجب توفيرها ضمن الغذاء اليومى، وهذه مثل: البطاطس المسلوقة، وسمك موسى، وخميرة الخبز.

كما يمكنك تناول مستحضرات هذا الحمض والتى توجد عادة فى صورة أقراص.. وتؤخذ عادة بجرعة تتراوح ما بين ٥٠٠-٤٥٠٠ مجم يوميًّا، ولا ينبغى تقديمها للحوامل والمرضع.

(٧) توقَّف عن تقبيل زوجتك!

الإصابة بفيروس هربس مُعدية بدرجة كبيرة للآخرين، كما يحدث من خلال التقبيل، أو للمصاب نفسه.. إذ يمكن أن ينتقل الفيروس المُعدى بأصابعه الملوثة بعد حَكٍّ مكان الإصابة للعين مثلاً. ولذا يجب الاهتمام بغسل اليدين بعد ملامسة مكان الإصابة.

(٨) اشترِ فُرشاةَ أسنانٍ جديدة:

إذا أُصبتَ بالهربس فيجب شراء فرشاة أسنان جديدة بعد الشفاء حتى لا تكرر العدوى بسبب احتمال وجود الفيروس على فرشاة أسنانك.

(٩) خُذ هذا العُشب المنشط للجهاز المناعى:

فى حالات العدوى المتكررة بفيروس الهربس يمكن مقاومة ذلك برفع كفاءة الجهاز المناعى بتوفير الغذاء المناسب المتكامل الغنى بالمعادن والفيتامينات.. وكذلك بتجنب الإجهاد والضغوط النفسية.. كما يفيد تقديم عُشب الإيكاينسيا.. والذى يوجد فى صورة مستحضرات طبية تؤخذ عادة بمعدل كبسولة صباحًا وكبسولة مساء.

التهاب الزور أو الحلق مشكلة تصاحب عادة نزلات البرد أو قد تحدث بدونها.. وهى نتيجة عدوى فيروسية أو بكتيرية.. وتؤدى لصعوبة فى بلع الطعام، وربما ارتفاع بدرجة الحرارة.. وعادة ما تزول المشكلة على مدى ثلاثة أيام.. أما الالتهاب الشديد المصحوب بحرارة مرتفعة لأكثر من ٣٨ درجة مئوية لعدة أيام فيحتاج لاستشارة الطبيب.

وفى جميع الأحوال تساعد بعض الوصفات الطبيعية البسيطة على مقاومة الالتهاب، وتخفيف الألم والاحتقان.

(١) استعمل غرغرة المريمية لمقاومة الالتهاب:

استعمال غرغرة دافئة من عُشب المريمية (أو المرمرية) ومِلح البحر يخفف ألم الزور ويُحفِّز على الالتئام، حيث تحتوى المريمية على مركبات تخفف الألم ويحتوى الملح على مواد مُطهِّرة وتتكون الغرغرة من :

- كوب ماء مغلى (٢٥٠مل).
- ٢ ملعقة صغيرة من المريمية المجففة.
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الملح.

التحضير :

صُب الماء على المريمية فى فنجان.. ثم قم بتغطيته لمدة ١٠ دقائق.. ثم صَفِّ هذا الشاى الناتج وذَوِّب به الملح.

استعمل هذه الغرغرة الدافئة عدة مرات يوميًا.

(٢) اعمل غرغة بالشطة الحمراء:

الشطة الحمراء تدفئ، وتنشط الدورة الدموية وتخفف الاحتقان.

جهِّز غرغرة من الشطة على النحو التالى:

- كوب صغير من الماء الدافئ (١٢٥مل).
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون.
- ملعقة صغيرة من الملح.
- ربع ملعقة من الشطة الحمراء.

تضاف هذه المكونات للماء الدافئ ويستخدم كغرغرة عدة مرات يوميًا.

(٣) خذ حَساء الدجاج الساخن مع الثوم:

بمجرد الإحساس بحدوث ألم واحتقان بالزور احرص على تناول سوائل ساخنة بوفرة.. وأفضلها لهذه الحالة حساء الدجاج الساخن مع إضافة فصى ثوم نيئ مُخرَّط، فالثوم ينشط الجهاز المناعى فى مقاومة العدوى، كما أنه يعمل كمضاد للعدوى.

(٤) اعمل غرغرة بخل التفاح:

ضع مقدار ملعقتين صغيرتين من خل التفاح فى كوب ماء دافئ.. واعمل غرغرة للفم والزور عدة مرات. ولا مانع من بلع الغرغرة أحيانًا.

يتميز خل التفاح بتأثير مطهر وملطف للاحتقان.

(٥) اشترِ فُرشاة أسنان جديدة:

فرشاة الأسنان القديمة لها علاقة بالتهاب الزور؛ لأن البكتيريا تتكاثر عليها وخاصة إذا لم تُغسل بعناية بعد كل استخدام، ولذا فإنه يجب بعد الشفاء من التهاب الزور اقتناء فرشاة جديدة حتى لا تتكرر العدوى.

أغلب حالات السعال ترتبط بالعدوى بنزلات البرد، أو الأنفلونزا، أو بتهيج الشعب الهوائية نتيجة استنشاق مواد غريبة، أو مثيرة للحساسية. والسعال قـد يكون جافًا، أو رطبًا مصحوبًا بخروج مخاط أو بلغم.. وفى هـذه الحالـة الثانيـة يعتبر خروج هذا المخاط شيئًا إيجابيًـا ولأنـه يطـرد معـه البكتيريـا المعديـة مـن الشعب الهوائية.

وهناك وصفات طبيعية لتهدئة السعال الجاف.. أمـا السـعال الرطـب فليـس من الصواب إيقافه أو تهدئته، وإنما يجب العمل علـى تليـين المخـاط لتسـهيل طرده وتنظيف الشعب الهوائية والرئتين منه.

(١) خُذ ملعقة عسل وعصير ليمون:

أبسط وأسرع علاج يمكن تقديمه فى نوبات السعال تناول ملعقـة صغـيرة مـن عسل النحل، مع قليل من عصير الليمون. تفيد هذه الوصفة فى تهدئة السـعال الجافّ ويمكن تكرارها عند اللزوم.

(٢) ساعد على تليين البلغم وطرده بالأعشاب:

بعض الأعشاب تعمل على تليين البلغم، وتسهيل طرده، وتخفيـف احتقـان الشعب الهوائية، وأهمها: الزعتر، واليتسون، والعرقسوس.. خاصة إذا أُخذت مع عسل النحل فهو يعمل على تلطيف الزور والشعب الهوائية وتليين المخاط.. علاوة على خاصيته الحافظة للمواد من العفونة والتلوث، وبذلك يمكـن تجـهيز مستحضر من هذه الأعشاب يحفظ فى المنزل لاستعماله عند الحاجة.

- ملعقة كبيرة من بذور الينسون.
- ملعقة كبيرة من جذر العرقسوس المجفف والمُقَطَّع.

- ملعقة كبيرة من الزعتر المجفف.

- ٥٠٠مل ماء (حوالى ٢,٥ كوب).

- ٢٠٠مل عسل نحل (حوالى كوب واحد).

التحضير:

يُطبخ جذر العرقسوس مع بذور الينسون على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة.. ثم يُرفع الإناء.. ويضاف الزعتر.. ويُغطى الإناء لمدة ٢٠ دقيقة للحصول على منقوع مركز.. ثم يضاف عسل النحل ويُقلَّب الخليط [يمكن تدفئة الإناء لإذابة العسل].

يحفظ هذا الخليط فى وعاء مغلق داخل الثلاجة.. ويؤخذ منه مقدار ملعقة صغيرة عند اللزوم.

(٣) داوِ سعالك بالعسل والبصل:

يحتوى البصل على ريزينات (resins) تعمل كمواد مُنفِّثة وطاردة للبلغم كما تمتاز بتأثير مضاد للميكروبات.. ويتميز العسل بتأثير مُلطِّف للزور والشعب الهوائية، ومخفف للاحتقان، ومُلين للمخاط.. ولذا فإن الجمع بين العسل والبصل يعطى نتائج جيدة فى حالات السعال.

جهِّز الوصفة التالية:

- بصلة كبيرة مبشورة.

- كمية مناسبة من عسل النحل.

يُغطى البصل المبشور بالعسل ويُسخَّن على نار هادئة مع التقليب لبضع دقائق.. ثم يحفظ الخليط فى زجاجة داخل الثلاجة. ويؤخذ منه مقدار ١,٥ ملعقة صغيرة كل ١٥–٣٠ دقيقة حتى يهدأ السعال.

(٤) استنشق زيت النعناع لتهدئة نوبات السعال:

يحتوى زيت النعناع على المنتول ذى الرائحة القوية النفَّاذة، والتى تلطف الاحتقان، وتساعد فى تهدئة نوبات السعال الجاف.

ضع نقطة من زيت النعناع العطرى أسفل فتحتى الأنف لاستنشاق رائحة المنتول.. أو ضع بضع قطرات على الوسادة لاستنشاقها أثناء الليل.

(٥) الحلبة لطرد المخاط وتليين الكُحة:

عندما تلازمك الكحة لفترة طويلة ولا تريد الرحيل استعن بمشروب الحلبة.. إذ تحتوى بذور الحلبة على مركبات تساعد فى طرد المخاط، وتخفيف الكحة المزعجة، والقضاء عليها. وللحصول على تأثير واضح اشرب عدة أكواب يوميًا.

(٦) ثلاثة أكواب من شاى الشَّبت تخلصك من السعال:

السعال المزعج خاصة الجاف المتكرر يفيد فى تلطيفه تناول شاى بذور الشبت.

أضف إلى فنجان ماء مغلى مقدار ملعقة صغيرة من بذور الشبت المخدوشة واتركها تنقع بالماء لمدة ١٠ دقائق مع تغطية الفنجان.. ثم قم بتصفية هذا الشاى وتحليته بعسل النحل.. وتناول مقدار ثلاثة فناجين يوميًا.



الحنجـرة عبـارة عـن صنـدوق لإصـدار الأصـوات بـاهتزاز أجـزاء بـه تسـمى بالأحبال الصوتية.. والتى تتعرض أحيانًا للاحتقان والتورم والالتهاب.

فإذا كنت تعانى من بحَّة أو حشرجة بـالصوت فـهذا يعنـى وجـود التـهاب بالحنجرة.. وهو ما يصاحب أحيانًا نزلات البرد الشديدة.

قـد تحتـاج هـذه الحالـة لتقديـم مضـادات حيويـة للقضـــاء علـــى العـــدوى والالتهاب.. وهناك أيضًا بعض الوصفات المفيدة فى تعجيل الشفاء.

(١) كُفَّ عن كثرة الكلام !

بما أن الأحبال الصوتية مُتعبة فمن المنطقى أن ندعها ترتاح بعض الوقت من عملها فى إصدار الكلام.

فلا تتكلم إلا لضرورة شـــديدة.. وحـاول أن تكتـب بـدلا مـن أن تتكلـم.. ولا تعمل غرغرة لأنها لن تفيد فى هذه الحالة بل إنها تضيف عبئًـا علـى الأحبـال الصوتية بإصدار أصوات "التغرْغُر".. ولا تقم كذلك بالصفير!

(٢) اشرب شاى المريمية المركز:

ضع ملعقة كبيرة من عُشب المريمية فى كوب ماء مغلى.. وقم بتغطية الكوب لمدة ١٠ دقائق.. ثم قم بتصفية هذا المنقوع وتناوله.

اشرب يوميًا ثلاثة أكواب من شاى المريمية.فإن المريميـــة تفيـد فـى تخفيـف احتقان الحنجرة وتقوية الصوت.

(٣) عالِج أحبالك الصوتية "بأبو فروة":

أزل القشرة الخارجية لبعض ثمار (أبو فروة)[1] النيئة وأمضغها كاللبان. تساعد هذه الوصفة فى تخفيف التهاب الحنجرة.

(٤) توقّف عن البارد والجأ للدافئ:

المشروبات الباردة، أو المثلجة غير مرغوب فيها فى حالات التهاب الحنجرة، إذ يمكن أن تزيد من المتاعب.. ويجب التحول إلى تناول المشروبات الدافئة بكثرة على مدار اليوم كمشروبات الأعشاب وخاصة الينسون، والحُلبة.

(٥) اعمل حمام بخار عشبى للوجه:

اِغْلِ مقدار ثلاثة أكواب من الماء.. ثم ضع ربع ملعقة صغيرة من زيت الكافور العطرى أو زيت النعناع العطرى. لف فوطة حول رأسك وقرِّب وجهك من بخار الماء المتصاعد والمُحمَّل برائحة الزيت.. واستنشق البخار بعمق.. استمر فى عمل هذا الحمام البخارى لمدة ١٥ دقيقة.. وكَرِّره ثلاث مرات يوميًا.

يحتوى زيت الكافور على مادة كيماوية تسمى سينيول [cineole] تتميز بتأثير مقاوم للعدوى ومخفف للالتهاب. كما يحتوى زيت النعناع على مواد قاتلة للجراثيم ومزيلة للاحتقانات والانسدادات.

(٦) خفّف التهاب الحنجرة بهذا الخليط اللاذع:

جهِّز خليطا من عصير ليمونة، وملعقتين كبيرتين من العسل، وكمية صغيرة أو نصف ملعقة صغيرة من الشطة الحمراء. تَنَاوَل هذا الخليط على عدة أجزاء صغيرة على مدار اليوم.

يفيد هذا الخليط اللاذع فى تخفيف التهاب الحنجرة الناتج عن الإصابة بنزلات البرد حيث تعمل الشطة الحمراء على تليين المخاط الزائد، مما يُسهِّل طرده ويفتح ممرات الهواء.

---

[1] القَسْطَل، وهو شجر من الفصيلة البلوطية، له ثمر كثير النّشا يؤكل مشويا [مصرية].

(١) الثوم لتسكين الألم ومقاومة الالتهاب:

عندما تشكو من ألم بالأذن يزيد عند شدِّ طرفها، فأنت غالبًا تعانى من التهاب بقناة الأذن الخارجية. يفيد فى هذه الحالة استعمال الثوم موضعيًا وذلك بوضع نقطة من عصير أو زيت الثوم داخل الأذن أو تفريغ محتوى كبسولة زيت الثوم داخل الأذن، حيث يعمل زيت الثوم على تسكين الألم ومقاومة العدوى والالتهاب.

وانظر أيضاً الوصفة التالية من الثوم.

(٢) استخدم زيت الزيتون المُحمَّل بخلاصة الثوم:

خذ بضعة فصوص من الثوم، وقشرها، واهرسها، وصب عليها كمية مناسبة من زيت الزيتون تكفى لتغطيتها. سخِّن هذا الخليط على نار هادئة لمدة ساعة.. ثم قم بتصفيته بقطعة شاش واحفظه داخل زجاجة فى الثلاجة.

لاستخدام هذا الزيت عند الحاجة لتخفيف التهاب وألم الأذن، خُذ ملعقة صغيرة وضع عليها كمية من المستحضر، وسخِّنها على نار هادئة حتى يصير المستحضر دافئا ثم اسحبه بقطّارة الأذن وضع منه نقطتين داخل الأذن.

كرر ذلك كل ساعة أو ساعتين.. ومن المتوقع أن يزول الالتهاب والألم سريعًا.

(٣) خفف الألم بقربة الماء الساخن:

املأ قربة [أو زجاجة] بماء ساخن وضعها فى مواجهة الأذن لتدفئتها، حيث تحفز حرارة الماء الدافئ على مقاومة الاحتقان وتسكين الألم.

(٤) اشرب حلبة لمقاومة طنين الأذن:

من الأسباب الشائعة لطنين الأذن تناول بعض العقاقير وخاصة الأسبرين الذى قد يؤدى لطنين بالأذن كأحد الأعراض الجانبية. فراجع ما تتناوله من عقاقير ولاحظ علاقتها بالطنين..

وتوقف عن تناول الأسبرين.. ويمكنك استخدام بدائل أخرى مسكنة للألم، ويفيد تناول مشروب الحلبة بمعدل كوب واحد بعد كل وجبة طعام فى مقاومة طنين الأذن.

كما يفيد تناول مستحضرات الجنكجو (شجرة كزبرة البئر) فى تخفيف الشكوى من الطنين خاصة عند كبار السن.

(٥) افتح قناة استاكيوس أثناء السفر بالطائرة:

بسبب تغيُّر الضغط الجوى خاصة أثناء إقلاع وهبوط الطائرة يحدث انسداد بقناة استاكيوس مما يؤدى لمتاعب وطنين بالأذن.

أبسط ما يمكنك عمله للتغلب على هذه المتاعب مضغ لبان، أو التظاهر بذلك حيث تؤدى حركات المضغ لفتح قناة استاكيوس.

وبعض الأشخاص يحتاجون لفعل ما هو أكثر من ذلك للتخلص من هذه المتاعب.. ولذا ننصح أيضًا بهذا الإجراء الذى أوصت به الجمعية الأمريكية للأذن والحنجرة: عند إقلاع الطائرة سد فتحتى الأنف بأصبعى الإبهام والسبابة.. ثم املأ فمك بالهواء.. وادفع بهذا الهواء إلى خلف الأذن مستخدمًا فى ذلك عضلات الخَدَّين والزور.. ولاحظ أن ذلك يصحبه صوت فرقعة بالأذن.. وهو ما يعنى حدوث تساو بالضغط خارج وداخل طبلة الأذن.

إذا كان النزيف من فتحتى الأنف معاً، فعادة ما يعنى وجود مشكلة ليست بسيطة مثل ارتفاع ضغط الدم؛ مما يستدعى ضرورة تقديم العلاج الطبى السريع.

أما إذا كان النزيف من فتحة واحدة وبكمية محدودة فإنه يمكن تهدئته ببعض الوصفات البسيطة.

(١) اجلس.. اهدأ.. انفُخ:

لابد فى حالات نزيف الأنف أن تتخذ وضع الجلوس حتى لا ينساب الدم للخلف.. فاجلس.. واهدأ.. وانفخ الهواء حتى تنظف الأنف من بقايا الدم مما يُسِّل عملية التجلط.

(٢) احْش الأنف بقطعة قطن:

جهِّز قطعة مناسبة لحجم فتحة الأنف واحْش بها الفتحة مع الإمساك بطرف الفتحة بين الإبهام والسبابة. ويمكن وضع كمية من الخل الأبيض، أو خلاصة بُندق الساحرة على القطن.

استمر فى الإمساك بطرف الأنف وقطعة القطن لمدة ٥ دقائق.. ومن المتوقع توقف النزيف.. فإن لم يحدث ذلك.. كرر الإمساك بطرف الأنف مرة أخرى.

(٣) اشرب حَزُنبل:

يفيد تناول شاى الحزنبل عدة مرات يومياً فى الوقاية من نزيف الأنف.

(١) اعمل لبخة بطاطس لتلطيف العين المجهدة:

عندما تعانى فى المرة القادمة من تعب وإجهاد بالعين جرِّب هذه الوصفة: قطِّع ثمرة بطاطس إلى عدة شرائح (أو ثمرة تفاح).. واسترخ فى مكان هادئ.. وأغمض عينيك.. وضع شريحة على كل عين لمدة ١٥ دقيقة، كما تفيد هذه الوصفة فى تخفيف التورم أو الانتفاخ تحت العينين.

(٢) امضغ الزنجبيل لتقوية النظر:

يعتقد كثير من العشابين فى آسيا أن مضغ قطعة صغيرة من جذر الزنجبيل بعد كل وجبة طعام يقوِّى النظر، فجرِّب هذه الوصفة المفيدة كذلك لتحسين الهضم ومقاومة الغازات.

(٣) داوِ "العين الحمراء" بالثلج:

"كمَّادات الثلج" من أفضل العلاجات فى حالات إصابات العين، حيث تعمل البرودة على تقلص الشرايين، ووقف النزيف، كما تقلل فرصة حدوث تورم، وتخفف الألم. استمر فى عمل كمادات الثلج لمدة ١٠ دقائق..ثم توقف لمدة ١٠ دقائق.. ثم استمر مرة أخرى لمدة ١٠ دقائق، وهكذا حتى يخف الألم والتورم.

(٤) خفف التهاب العين بزهر الأُقْحوان:

زهر الأُقْحوان [أو الكالينديولا][١] يحتوى على مركبات ملطِّفة للحكة ومضادة للبكتيريا والفيروسات، ولذا فإنه يفيد فى تخفيف حالات التهاب ملتحمة العين والذى من أعراضه احمرار العين وتهيجها.

– ٢ ملعقة من زهر الأُقْحوان المجفف.

---

[١] واسمه عند فلاحى البساتين فى مصر "حَوَان" وزهره أصفر أو أبيض. ومنه البابونج.

- ٢٥٠ مل ماء مغلى.

صُب الماء المغلى على الزهر وقم بتغطية الوعاء لمدة ١٥ دقيقة.. ثم قم بتصفية هذا المنقوع واستخدامه فى عمل كمادات دافئة على العين لمدة ١٥ دقيقة.. مع تكرار ذلك عدة مرات.

(٥) قاوم إجهاد العين بامتداد الرؤية:

إجهاد العين [eye strain] هو نتيجة لتركيز النظر على هدف قريب لفترة طويلة كأثناء القراءة أو العمل بجهاز الكومبيوتر، مما يصيب عضلات العين بالتقلص والإجهاد.

ولكى تقاوم ذلك لابد أن تحظى ببضع دقائق من الراحة كل نصف ساعة أثناء العمل وتقوم خلالها بالنظر لهدف بعيد، كالنظر من الشرفة.

(٦) اعمل كمادات باردة ودافئة للعين:

ولكى تتغلب على مشكلة إجهاد العين اتبع هذه الوصفة: جهِّز وعاءين أحدهما به ماء دافئ والآخر به ماء بارد أو مثلج.. اغمس قطعة قطن فى الماء الدافئ وضعها على العينين المغلقتين لبضع دقائق.. وأعقب ذلك بكمادات الماء البارد.. كرِّر ذلك عدة مرات بحيث تنتهى بالماء البارد.

تساعد هذه الحرارة المتعاقبة ما بين البرودة والدفء فى تهدئة العين، واسترخاء العضلات المجهدة، وزيادة تدفق الدم للعين.

(٧) تخلّص من انتفاخ جلد العين بالشاى:

يحتوى الشاى الأسود على مادة التانين التى تتميز بتأثير قابض وكامش للأنسجة المنتفخة والمتورمة، ولذا فإن عمل كمادات شاى باردة على الجلد أسفل العين يزيل التورم أو الانتفاخ المرتبط بالإجهاد أو الحساسية.

(٨) البابونج للعين المجهدة والمنتفخة :

عندما تعانى من إجهاد بالعين كالناتج عن العمل لفترة طويلة أمام الكومبيوتر.. استرخ فى مكان هادئ وضع كمادة من شاى البابونج البارد على العين. كما يفيد شاى البابونج فى تخفيف التورم أسفل العين.

(٩) ماء الورد للعين المجهدة :

احتفظ فى ثلاجتك بزجاجة ماء ورد.. وعندما تشعر بإجهاد بالعين امزج مقدار ملعقتين كبيرتين من ماء الورد بمقدار مساو من الماء البارد أو المثلج واستخدم هذا المزيج على قطعة قطن فى مسح المنطقة حول العينين لتشعر بالانتعاش والارتياح.

(١٠) عالج انتفاخ العين بسن الأسد :

سن الأسد [dande lion] نبات ينمو تلقائياً.. ومن الشائع بين الأوروبيين استخدامه "كخضار" للسلطة الخضراء. يحتوى هذا "الخضار" على بعض المغذِّيات، وينشط الكبد والمرارة، ويتميز كذلك بتأثير خفيف كمُدر للبول، ولذا فإنه يُخلِّص الجسم من الماء الزائد ويساعد ذلك فى خفض الانتفاخ والتورم تحت العينين.

تناول يومياً مقدار كوب أو كوبين من شاى العشب بنقع مقدار ملعقة من العشب المجفف فى كوب ماء مغلى..أو تناول مستحضرات هذا العشب.



الجهاز البولى يشتمل على الكُليتين، والحالبين، والمثانة البولية، وقناة مجرى البول، وفتحة خروج البول. والمثانة البولية هى أكثر الأجزاء عرضة للعدوى والالتهاب عند النساء خاصة، ومن أهم أسباب ذلك قِصَر قناة مجرى البول مما يُسهِّل تسلل الميكروبات من الخارج خلالها ووصولها إلى المثانة.

أما أكثر الأجزاء عرضة للعدوى والالتهاب عند الرجال فهى قناة مجرى البول التى تجرى داخل القضيب الذكرى والتى تتعرض للتلوث عن طريق فتحة خروج البول.

ومن المهم جدًا أن تُشخَّص هذه العدوى وتُعالج فى بدايتها حتى لا تمتد لأعلى نحو الكُلية فتؤدى لمشاكل أخطر..

وغالبًا ما تظهر أولى أعراض هذه العدوى (بالنسبة للمثانة وقناة مجرى البول) فى صورة حدوث حرقان عند التبول خاصة عند الانتهاء.. وتكرار الرغبة فى التبول بكميات بسيطة.

(١) اطرد البكتيريا الغازية للخارج:

لعل أهم خطوة يجب أن تقوم بها لمقاومة هذه العدوى تناول كميات وفيرة من الماء يوميًّا فى حدود ٢ لتر (٨-١٠ أكواب من الماء) لمساعدة طرد الجراثيم المعدية للخارج مع البول.

(٢) اشرب عصير التوت تهلك البكتيريا وتموت!

التوت، وخاصة التوت البرِّى [cranberry] له تأثير فعال فى مقاومة وعلاج عدوى المثانة البولية.. ولذا أنتجت بعض شركات الدواء عقاراً من التوت لعلاج عدوى المثانة. ومن أهم ما يفسر هذه الفعالية احتواء التوت على مواد تحمى

جدار المثانة وتجعله "منزلقاً" فلا تستطيع البكتيريا التشبث به والمكوث خلاله وبالتالى تُطرد للخارج.

اشرب يوميًّا عدة أكواب من عصير التوت لمساعدة القضاء على العدوى أو لتوفير الوقاية منها فى حالة تكرار حدوثها.

(٣) اشرب شاى المقدونس:

المقدونس يمتاز بتأثير خفيف كمدر للبول، وكمنظف لمجرى البول من الجراثيم والرواسب.

جهِّز الشاى التالى من المقدونس:

- حزمة مقدونس (حوالى ٢٠ جراما).
- ٢ لتر ماء.

التحضير:

قطِّع أوراق المقدونس واطبخها فى الماء لمدة ٥ دقائق.. ثم ارفع الإناء وقم بتغطيته لمدة ١٥ دقيقة.. ثم قم بتصفية هذا الشاى وتناوله على مدار ٣ ساعات.

(٤) بذر الكتان لمقاومة عدوى المثانة والكُلى:

لمساعدة الشفاء من عدوى الجهاز البولى اشرب يوميًّا مقدار كوبين من شاى بذر الكتان. ويُجهَّز بنقع ملعقة كبيرة من البذور فى كوب ماء مغلى لمدة ١٠ دقائق.. أو تنَاوَل البذر مباشرة.



(١) أهم نصيحة..

هى تناول جرعات متكررة من الماء والسوائل على مدار اليوم لمساعدة تفتيت الحصاة وطردها للخارج.

(٢) اشرب عصير المقدونس:

استُخدم عصير المقدونس الطازج بنجاح فى إذابة حصيات الكُلى أو الحالب فى بعض الحالات. وللتغلب على مذاق المقدونس القوى يمكن تخفيفه بكمية من عصير الجزر.

يحتاج إعداد هذا العصير لعصارة خاصة [juicer].. فإذا لم يمكنك إعداده تناول شاى المقدونس والذى يُجهَّز بنقع كمية من الأوراق المفرومة أو المهروسة فى كوب ماء مغلى لمدة ١٠ دقائق.

(٣) اشرب عصير التوت:

التوت، خاصة التوت البرِّى، صديق الكلية والمسالك البولية، فيفيد فى مقاومة عدوى المثانة، كما أنه يفيد فى مساعدة إذابة الحصيات.

(٤) اشرب شاى بذر البطيخ:

هذا الشاى يفيد فى تنظيف الكلية والمسالك البولية ويدر البول، ويجهَّز بنقع كمية من البذور المطحونة فى كوب ماء مغلى لمدة ١٠ دقائق.

(٥) الأعشاب الأربعة المذيبة للحصيات:

تناوُل عدة أكواب يوميًّا من الأعشاب التالية يحقق نتيجة سريعة فى إذابة الحصيات:

- البابونج (الكاموميل).

- شواشى الذرة (يوجد فى صورة مستحضرات).

- عُشب البوتشو (buchu).

- عُشب أوفا أورسى (uva ursi).

(٦) قاوِم تكوُّن الحَصَيات بنُخالة الأرز:

مثلما هناك نُخالة للقمح وهى الردَّة الناتجة عن مُعالجة القمح لعمل الدقيق الأبيض، فهناك نُخالة للأرز تفيد فى توفير الوقاية من حصيات الكلى والحالب. تنَاوَل يوميًّا مقدار ملعقتين كبيرتين من النخالة.. ويمكن إضافتها للأغذية كالسلطات والأحسية.

(٧) احتفظ بالحَصَاة التى تقوم بإخراجها:

إذا اعتقدت أن هناك حصاةً على وشك النزول فتبوَّل فى وعاء لالتقاط الحصاة وعَرْضها على الطبيب.

إن الطبيب يمكنه معرفة نوع الحصاة وبالتالى يوضح لك الإرشادات الواقية من تكرار تكوِّن هذه الحصيات، فمثلاً: الحصيات الغنية بالأوكسالات تستدعى ضرورة الحد من تناول الأغذية الغنية بأملاح الأوكسالات، مثل السبانخ والحصيات الغنية بالكالسيوم تتطلب الحد من تناول الكالسيوم أو مستحضراته، وهَلْمَّ جرّا.



أغلب الرجال بعد سن ٤٥ سنة يصابون بدرجات متفاوتة من تضخم البروستاتا تزيد تدريجيًّا مع التقدم فى العمر. وعلى حسب درجة هذا التضخم تختلف الأعراض، ففى الحالات البسيطة قد لا تظهر أية أعراض.

وفى الحالات الشديدة قد يحدث ضغط على مجرى البول بالبروستاتا المتضخمة مما يؤدى لاحتباس البول وعدم التفريغ الكافى للمثانة. وما بين هذا وذاك تحدث أعراض مثل تكرار الرغبة فى التبول والحاجة لإعادة استكمال التبول مرة أخرى لاستبقاء جزء من البول بالمثانة.. وضعف تيار البول.. وربما يحدث نزول لبضع قطرات من البول بعد الانتهاء.. وتظهر كذلك الشكوى من تكرار التبول أثناء الليل مما يزعج راحة المريض. وهذا التضخم هو نوع من التورم الحميد [benign prostatic hyperplasia = BPH] والذى يرتبط بحدوث تغيرات هرمونية مع التقدم فى السن.

(١) قَاوِم تضخم البروستاتا بتنظيم الغذاء:

وُجد أن هناك علاقة بين الإفراط فى تناول الدهون وحدوث تضخم البروستاتا.. وخاصة الدهون المُشبَّعة (الدهون الحيوانية) والدهون المهدرجة (السمن الصناعى)، حيث تزيد هذه النوعية الرديئة من الدهون من إنتاج مشتق من الهرمون الذكرى وهو : داى هيدرو تستوستيرون [Di hydro testosterone] يحفز على حدوث تضخم لأنسجة البروستاتا.

ولذا يجب الحد من هذه النوعيات من الدهون أو استبدالها بأنواع أخرى من الدهون المفيدة مثل الدهون أحادية اللاتشبع كزيت الزيتون، والذى يعد أفضل من الدهون متعددة اللاتشبُّع مثل زيت الذرة، وزيت دوَّار الشمس.. وكذلك

الدهون السميكة من فصيلة أوميجا - ٣ ..والدهون الموجودة بالزيت الحار والموجودة بالمكسرات مثل عين الجمل والبندق.

(٢) تمسَّك بالصديق الوفى لصحة البروستاتا.. الزنك:

يعد معدن الزنك أهم المغذِّيات اللازمة للحفاظ على سلامة "البروستاتا" ومقاومة تضخمها. ولعل أغنى مصادر هذا المعدن بذور القرع العسلى.

..ولذا انتجت بعض شركات الدواء هذه البذور فى صورة مجهزة للتناول.. كما تدخل ضمن مستحضرات طبية مختلفة لعلاج متاعب البروستاتا.. وبذلك فإن أمامك ثلاثة اختيارات: إما أن تأكل يوميًا كمية من هذه البذور فى حدود ٣٠ جراما.. أو تتناول العقاقير المحتوية على خلاصة هذه البذور.. أو تتناول أحد مستحضرات الزنك بجرعة ٢٥-٣٠ مجم يوميًا. ويعد الزنك فى صورة أملاح سلفات الزنك هو الأفضل للبروستاتا عنه فى صورة أملاح جلوكونات الزنك.. حيث تستطيع أنسجة البروستاتا الاستفادة به بدرجة أعلى فى الصورة الأولى.

(٣) داوِ متاعبك من البروستاتا بعُشب المنشار:

توصل الباحثون حديثًا إلى إمكانية علاج متاعب البروستاتا المتضخمة بنوع من الأعشاب يسمى سُوبالميتو [saw palmetto] أو ما يمكن تسميته بالمنشار النخيلى لأن أوراقه تشبه أسنان المنشار.

يحتوى هذا العُشب على نوعيات مميزة الأحماض الدهنية والاستيرولات تُثبِّط تكوين هرمون داى هيدرد تستوستيرون المحفز على تضخم البروستاتا.

وقد وجد أن تقديم هذا العشب يخفف بدرجة واضحة من متاعب البتول المرتبطة بتضخم البروستاتا.. وقد يساعد فى خفض هذا التضخم.

أين تجد هذا العشب؟ ..يوجد هذا العشب فى صورة مستحضرات طبية تصرف بدون تذكرة طبية. (over the counter drugs).. والجرعة المناسبة هى ١٦٠ مجم من خلاصة العشب تؤخذ بمعدل مرتين يوميًا.. وتحتوى على ٨٥% من الأحماض الدهنية والاستيرولات. ويجب الانتظام على تناول هذه المستحضرات لمدة لا تقل عن ستة أسابيع للحصول على تأثير إيجابية واضحة.

(٤) خُذْ حبوب اللقاح تقوى البروستاتا وترتاح:

ويفيد تناول حبوب اللقاح فى علاج متاعب البروستاتا، فضلاً عن أنها تقوى الناحية الجنسية.

ابدأ بتناول بضع حبات يوميًّا، وفى حالة عدم حدوث أعراض حساسية، زدْ هذه الجرعة تدريجيًّا حتى تصل إلى مقدار ملعقة كبيرة يوميًّا، ويمكنك إضافة الحبوب إلى الأغذية والمشروبات.

(٥) احْمِ نفسك من سرطان البروستاتا بالجزر والبروكلى:

من الواضح للباحثين أن هناك علاقة بين نقص فيتامين (أ) وزيادة القابلية للإصابة بسرطان البروستاتا، فاحرص على توفير الأغذية الغنية بهذا الفيتامين والتى من أبرزها الجزر والبروكلى، وكذلك القنبيط العادى، والسبانخ، والخس، وزيت كبد الحوت، والبطاطس، واللفت، والبنجر، والكنتالوب، والمشمش، والقراصيا، والأنديف.(نوع من الخس).

وفى حالة تناول مستحضرات هذا الفيتامين لا يحسن الإسراف فى تناولها، إذ يمكن أن تؤدى لحالة من التسمم، ولذا يفضل تناولها بمعرفة الطبيب.

من المفروض أن يكتسب الطفل القدرة على التحكم فى عمل المثانة البولية فى سن الرابعة تقريبًا.. ورغم اكتساب هذه المقدرة إلا أن هذا التحكم قد ينفلت أحياناً، وتتكرر ظاهرة التبول فى الفراش، ومن الطريف أن هذه المشكلة الحرجة تحدث أحيانًا بين بعض المراهقين والشباب فى سن الجامعة.

إن السبب الغالب فى هذه الحالة هو الإحباط النفسى وهذا له أوجه كثيرة كتفضيل الأبوين لأخ عن أخيه، ولذا فإن الاهتمام بالناحية النفسية أساس لعلاج هذه المشكلة.. وهذا يستدعى أيضًا عدم تأنيب أو توبيخ الطفل المتبول فى الفراش حتى لا يزيد إحساسه بالإحباط، وبالتالى تزيد مشكلة التبول فى الفراش. وإنما يجب تشجيعه على السلوك اللائق، ومكافأته على الليالى الجافة.

(١) قَدِّمى لطفلك عُود قرفة:

الوصفة التقليدية لمقاومة التبول فى الفراش هى عبارة عن:

تقديم عود قرفة [لحاء شجر القرفة] ليمضغه الطفل على مدار اليوم وخاصة قبل موعد النوم.

(٢) ملعقة عسل النحل قبل النوم تفى بالغرض:

من خصائص العسل أنه يجذب الماء إليه.. ولذا فإن تناوله قبل النوم يقلل من فرصة التبول الليلى.

قدِّمى لطفلك ملعقة من العسل النقى قبل النوم .. ولا ينبغى تقديم العسل للأطفال دون سن الثانية من العمر لعدم تحمل جسم الطفل الصغير للأبواغ (spores) التى قد تختلط بالعسل، مما قد يؤدى للبتولية (حالة من التسمم).

(٣) قَدِّمى لطفلك طحين العظام!

توجد مستحضرات طبية من طحين العظام، كعظام النمر، تستخدم أساساً لتقوية العظام ومقاومة هشاشتها. وقد وجد أنها تفيد كذلك فى مقاومة مشكلة التبول الليلى.. وتؤخذ عادة بمقدار قرص واحد بعد كل وجبة طعام.

(٤) جنِّبى طفلك هذه الأغذية:

بعض الأغذية تتميز بتأثير محفِّز على إدرار البول، مثل الجزر، والمقدونس، والكرفس.. ولذا ينبغى تجنب تناول هذه الأغذية فى وجود مشكلة التبول الليلى.. ويفضل أن يكون ذلك ابتداء من وجبة الغذاء وحتى المساء.

(٥) لا تَعْرضى الأفلام المُرعبة على طفلك قبل النوم:

وجد الباحثون أن هناك علاقة بين ما يشاهده الطفل قبل النوم، وظاهرة التبول فى الفراش.. فالأفلام المرعبة والمشاهد العنيفة تحفز على التبول فى الفراش. وبصفة عامة يجب أن تكون الساعة الأخيرة من اليوم والسابقة لميعاد النوم هادئة مريحة للنفس لينعكس أثر ذلك على النوم نفسه وما يرتبط به من أحداث وأفكار وأحلام.





نوبات عُسر الهضم (indigestion) ترتبط عادة بتناول أغذية ثقيلة وخاصة الغنية بالدهون كالأغذية المحمَّرة فى الزيت أو السمن.. وكذلك الأغذية الغنية بالتوابل الحريقة أو الصلصة المسبكة أو التقلية.. وقد ترتبط بالإفراط فى تناول القهوة أو الشاى المركز.. وقد ترتبط كذلك بالتوتر النفسى. ومن الشائع أيضًا حدوث الشكوى من عُسر الهضم مع التقدم فى السن حيث تقل كفاءة الهضم.. ولذا فإنه من الشائع حدوث أعراض كالحموضة والانتفاخ، وعدم الارتياح عمومًا بعد تناول الطعام.

ولمقاومة حدوث "مشكلة عسر الهضم" يجب تجنب المسببات السابقة.. وتفيد بعض الوصفات العشبية فى تخفيف أعراض هذه المشكلة وتحسين حالة الهضم.

(١) استعن بالأعشاب الثلاثة المنشطة للهضم:

وها هى ذى : الشمر، والزنجبيل، والنعناع.. إن مجرد استنشاق زيتها العطرى ينشط إفراز العصارات الهاضمة، ويخفف الألم المصاحب لعسر الهضم والانتفاخ.

جهِّز المشروب التالى النافع فى حالات عسر الهضم.

- كوب ماء (٢٥٠ مل).
- ملعقة صغيرة من جذر الزنجبيل المُخرَّط.
- ١/٢ ملعقة صغيرة من بذور الشمر.
- ١/٢ ملعقة صغيرة من النعناع المجفف.

التحضير:

اطبخ الزنجبيل وبذور الشمر فى الماء لمدة ٥ دقائق.. ثم ارفع الإناء عن النار وضع النعناع مع تغطية الإناء لمدة ١٠ دقائق أخرى. قم بتصفية هذا المنقوع، وتحليته بالعسل (حسب الرغبة) وتناوله دافئًا.

(٢) تناَول السلطة الخضراء اللاذعة:

وجد أن المذاق المر أو اللاذع ينشط خروج العصارات الهاضمة.. فاحرص على إضافة خَضراوات بهذا المذاق لطبق السلطة مثل الفجل الأحمر، والشبت، وسن الأسد (شبيه بالسريس)، والأُنديف (نوع من الخس المر).

(٣) امضغ طعامك على مَهَل:

يبدأ إفراز العصارات الهاضمة بمجرد وضع الطعام فى الفم ومضغه.. بل أحيانًا بمجرد رؤية طعام شهى .. وتبعًا لذلك فإنه كلما تمهلنا فى مضغ الطعام وبلعه، زاد تنشيط إفراز العصارات الهاضمة، وتجنبنا مشكلة عُسر الهضم.. والعكس صحيح تمامًا بمعنى أن إهمال مضغ الطعام جيدًا يؤدى لعُسر الهضم.

(٤) ساعد عملية الهضم بتناول السوائل:

تناول كمية بسيطة من الماء أو المشروبات العشبية أثناء تناول الطعام يساعد عملية الهضم.. بينما يؤدى تناول كميات كبيرة إلى تخفيف العصارات الهاضمة مما يؤدى لعسر الهضم.

فجرِّب تناول كوب صغير من النعناع أو الزنجبيل أثناء تناول الطعام بحيث تتناوله على عدة رشفات بسيطة.

(٥) زوِّد طعامك بالفاكهة الغنية بالإنزيمات:

أغلب فواكه المناطق الحارة كالباباز، والأناناس، والكيوى، والمانجو تتمتع بإنزيمات فعّالة فى مساعدة الهضم، فاجعلها دواءك الشافى من عسر الهضم. وتوجد مستحضرات طبية من ثمار الباباز الغنية بإنزيم البابين (papain)، وتؤخذ عادة بمعدل أربعة أقراص بعد كل وجبة طعام.

ليس القلب هــو المقصود بالحرقـان.. وإنمـا يكـون هـذا الحرقـان المصـاحب للحموضة خلف منتصف الصدر (عظمة القـص)، وربمـا سُـمى كذلـك لمجاورتـه للقلب.

إن هذا الحرقان المزعــج نـاتج عـن ارتجـاع بعـض الغـذاء المختلـط بالعصـارة المعدية والحمض المعدى اللاذع (حمــض الهيدروكلوريـك) مـن المعـدة إلى المـرىء لنقص كفاءة الصمام الفاصل بينـهما. وتزيـد فرصـة هـذا الارتجـاع عنـد الرقـود بـالفراش، أو الانحنـاء لأسـفل عقـب تنـاول الطعـام، كمـا أن بعـض الأغذيـــة والمشروبات قد تؤثر علـى عضـلات هـذا الصمـام ممـا يجعلـه لا ينغلـق بإحكـام فيحدث ارتجاع، كالأغذية الحريفة، والكافيين، والتدخين، والأغذيــة المسبكة والمقلية والغنية بالدهون أو الزيوت عمومًا، ولــذا فإنـه يجـب لمقاومـة الارتجـاع والحموضة تصحيح هذه العادات والحد من تناول الأغذية والمشـروبات المرتبطـة بحدوث الحموضة.

وهذه بعض الوصفات المفيدة لتخفيف الحموضة أو حرقان القلب.

(١) خُذْ بياض بيضة مع زيت زيتون :

فى المرة القادمة عندما تعانى من حموضة شديدة جرِّب هذه الوصفة الفعالة: خُذ ملعقتين من زيت زيتون نقى واخلطها ببياض بيضــة وابلعــهما بسـرعة دون تذوق للطعم، لأنه غالبًا لن يرضيك!

(٢) خفّف الحموضة بالبطاطس:

البطاطس يمكن أن تخفف الحمض المعدى اللاذع المزعج. خُذ ثمرة بطاطس وقشّرها ثم خرّطها لأجزاء صغيرة واعصرها بقطعة شاش. أضف مقدارًا مساويًا من الماء للعصير الناتج واشربه على مهل.

(٣) الخس لمقاومة الحموضة:

خُذ ورقتين من خس ايسبرج (كابوتشى) واخلطها بالخلاط الكهربى مع قدر من الماء المُثلَّج.. صُب هذا العصير الأخضر الكثيف الناتج واشربه على مهل.

(٤) اشرب شاى الشبت لوقف الحموضة وتهدئة المعدة:

إن كلمة شبت بالإنجليزية [dill] جاءت فى الأصل من الكلمة القديمة [dilla] ومعناها يُلطِّف [to lull or to soothe].. فالشبت يتميز بتأثير مُلطِّف خاصة للمعدة المضطربة والتى تميل لإرجاع بعض الطعام الممزوج بالحمض المعدى إلى المرىء فتحدث حالة الحموضة، ولذا فإن تناول الشبت يساعد على استقرار تهدئة المعدة، ومقاومة مشكلة الارتجاع، والحموضة.

جرِّب هذه الوصفة:

- ٣ ملاعق صغيرة من بذور الشبت.
- فنجان ماء مغلى.
- عسل نحل للتحلية (حسب الرغبة).

اخْدِش أو اطحن نجفة بذور الشبت وانقعها فى الماء المصفى لمدة نصف ساعة.. ثم صَفِّ هذا الشاى المركز وأضف إليه العسل للتحلية.

(٥) قاوِم الارتجاع بالكركم:

إضافة كمية من الكركم للطعام تزيد مـن العصـارات الهاضمـة وتنشّـط تفريـغ المعدة لمحتوياتها، فتقل بالتالى فرصة الارتجاع والحموضة، وإذا لم تشعر بتأثير واضح فتناول الكركم بمقدار ملعقـة مخلوطـة بكـوب لـبن.. أو تنـاول كبسـولات الكركم بمعدل كبسولة كل وجبة طعام.

(٦) ارفع رأس السرير:

لا تذهب للفراش مباشـرة بعـد تنـاول الطعـام، وخاصـة الوجبـات الثقيلـة، فيفضل أن يكون ذلـك بعـد مـرور سـاعتين بعـد تنـاول الطعـام. وإذا اضطـررت لذلك، أو فى حالات الحموضة المزمنة، ارفع رأس السرير أو ضـع عـددًا زائـدًا من الوسائد حتى تظل "الجاذبية" تعمل لصالحك، وتدفع بالطعام لأسفل فتقـل فرصة ارتجاعه.





كثرة الغازات وخروج الريح ترتبط فى أحيان كثيرة ببلع كميات كبيرة من الهواء.. فهذا الهواء المبلوع يُطْرَدُ جزءٌ منه بالتجشؤ، لكن بعضه يتخطى المعدة ويصل للأمعاء، ليخرج فى صورة ريح. ومن أهم ما يجعلنا نبلع كميات كبيرة من الهواء السرعة فى تناول الطعام، والتدخين، وشفط المشروبات، ومضغ اللبان، والحزق المصاحب للإمساك.

كما أن بعض الأغذية تتسبب في تولد كميات كبيرة من الغازات وخاصة الحبوب والبقول والخَضروات الغنية بالألياف كالكرنب والقنبيط . فلتجنب الانتفاخ والغازات يجب تصحيح الأخطاء السابقة المرتبطة ببلع الهواء، والحد من تناول الأغذية المحفزة على كثرة تولد الغازات.

(١) قاوم الانتفاخ بالزنجبيل:

بعد تناول وجبة طعام مثيرة لحدوث الانتفاخ وتولد الغازات، قم بتقطيع عدة أجزاء صغيرة من جذر الزنجبيل، وانقعها فى ماء مغلى لمدة ١٠ دقائق، وتناول هذا المنقوع على مَهَل.

(٢) مشروبات مضادة للغازات:

إذا كنت تعانى من مشكلة تكرار حدوث الانتفاخ والغازات فاجعل أحد أو بعض المشروبات العشبية التالية دواءك الطبيعى لمقاومة الانتفاخ والغازات: النعناع، البابونج، الحزنبل، المريمية.

(٣) شاى البذور المضاد للانتفاخ والغازات:

هذه البذور هى: بذور الينسون، والحلبة، والكراوية، والشبت، والشمر.

جهِّز شايًا (منقوعًا) من أحد هذه الأنواع بخدش البذور أو طحنها طحنًا خفيفًا ثم انقعها فى الماء المغلى لمدة ١٠ دقائق.. وذلك بمقدار ملعقة من البذور لكل كوب ماء مغلى.

(٤) وصفة لربَّات البيوت لطهى الحبوب:

الحبوب مثل اللوبياء والفاصوليا الناشفة من أكثر الأغذية المرتبطة بحدوث الانتفاخ وكثرة تولُّد الغازات.. ولمقاومة هذه المشكلة لابد من طهى الحبوب جيداً، ويفضل نقعها أولاً فى الماء لليلة أو ليلتين حتى تلين وتطرى.

وعند طبخ الحبوب يوضع معها بضع قطع صغيرة من البطاطس، ثم تستخرج بعد تسوية الحبوب، حيث تستخلص هذه القطع كمية من الغازات، مما يقلل فرصة حدوث الانتفاخ.

(٥) وصفة للرياضيين للتخلص من الغازات:

إذا كنت تتمتع بلياقة بدنية كافية اتخذ وضعًا مقلوبًا؛ أى: بالاستناد على الرأس بدلاً من القدمين عندما تعانى من الانتفاخ وكثرة الغازات، حيث يساعد هذا الوضع على تحريك الغازات وإزالة الانسدادات.





قَرْقَرة البطن

هذه الأصوات التى نسمعها أحيانًا صادرة من البطن "كالقرقرة" والتى نسميها فى الطب "borborygmus" ناتجة عن حركة الغازات والسوائل أثناء انقباض جدار الأمعاء، وأحيانًا تكون هذه الأصوات عالية لدرجة مسموعة بوضوح من المحيطين مما يثير الإحساس بالحَرَج.

ولكن كيف تقاومها وتقلل من إصدارها؟

أولاً يجب ألا تملأ بطنك بالطعام، ويفضل تناول عدة وجبات محدودة بدلاً من ثلاث وجبات ثقيلة.. كما ينبغى أن تمتنع عن العادات التى تؤدى لبلع كميات كبيرة من الهواء.

(١) امضغ طعامك على مهل:

كلما تأنيت فى مضغ الطعام وتذوقه مع غلق الفم أثناء ذلك قلت فرصة بلع الهواء، وقَلَّت بالتالى "القَرْقَرة".

(٢) تجنب المشروبات الساخنة جدًا:

تجنب المشروبات كالحساء الساخن تضطرك "لشفط" الهواء وبلعه أثناء تناولها لمحاولة تبريدها.

(٣) تجنَّب الأغذية المُحمَّلة بالهواء:

ونقصد بذلك الأغذية المضروبة فى الخلاط أو المخفوقة.

(٤) لا تبالغ فى القيام "بالتكريع" التَّجشُّؤ أو التثاؤب!

التجشؤ والتثاؤب كلاهما يؤدى لبلع كمية من الهواء .. ولكن لا شك أن المبالغة فى القيام "بالتكريع" (التجشؤ) كما يعتاد البعض على ذلك تؤدى لبلع أكبر من الهواء.

والتكريع فى حد ذاته عمل إيجابى لأنه يقلل الانتفاخ بدفع جزء من الغازات للخارج، ولكن المبالغة فى القيام به تؤدى لنتيجة عكسية.

(٥) تَنَاوَل ثمرة موز قبل حضور الاجتماع!

قَرقَرة البطن قد تمثل أحياناً مشكلة على جانب كبير من الإحراج كأثناء حضور اجتماع أو الاتقاء بشخصيات بارزة أو إدارة حوار هام، وفى مثل هذه الحالات ننصح بتناول ثمرة موز قبل الموقف أو الاجتماع المرتقب لتقليل أصوات الكركرة أو "للإمساك" بالبطن.



أغلب حالات الإسهال ترتبط بتناول غذاء أو شراب مُلوَّث.. وحدوث الإسهال فى هذه الحالات يمثل رد فعل من الجسم للتخلص من هذه العدوى.. وعادة يتوقف الإسهال تلقائيًّا على مدى يومين تقريبًا. وفى الحالات الشديدة قد يحدث ما يسمى بالتسمم الغذائى، حيث يصاحب الإسهال تقيؤ وأوجاع عامة بالجسم وارتفاع بدرجة الحرارة، وفى هذه الحالة لابد من استشارة الطبيب، وقد يرتبط الإسهال بحدوث خلل وظيفى بالأمعاء، كما فى حالة القولون العصبى.

(١) قاوم حدوث جفاف لجسمك:

أهم ما يجب أن تحرص عليه أثناء فترات الإسهال تناول كميات وفيرة من الماء والسوائل لتعويض ما يُفقد من الماء من خلال الإسهال. فاشرب يوميًّا حوالى ١٠ أكواب من الماء.. واهتم بتناول السوائل عمومًا، وخاصة عصائر الفاكهة كالجوافة والتفاح لتعويض ما يفقده الجسم من البوتاسيوم من خلال الإسهال.

(٢) تَنَاوَل الموز مع الخروب:

أحضر ثمرة أو ثمرتين من الموز، واهرسهما بالشوكة، وانثر عليهما ملعقة كبيرة من بودرة الخروب أو القرفة. هذه الوجبة تساعد على تماسك البراز السائل لاحتواء الموز والخروب على البكتين.. وهو نوع من الألياف يعمل على تماسك كتلة الفضلات.

(٣) خل التفاح يطهر الأمعاء من البكتيريا المُعْدية:

فى حالات الإسهال الناتجة عن عدوى بالبكتيريا (كتناول طعام ملوَّث) يفيد تناول خل التفاح فى القضاء على البكتيريا المُعدية. تَنَاوَل ملعقة صغيرة فى كوب ماء قبل وجبات الطعام.

(٤) تَنَاوَل النشا لتقليل حركة الأمعاء:

تَنَاوَل ملعقة صغيرة من نشا الذرة [cornstarch] فى كوب ماء لمساعدة تماسك الفضلات وخفض عدد مرات الإسهال.

(٥) الخروب لوقف الإسهال:

تَنَاوَل ملعقة كبيرة من مسحوق الخروب فى كوب ماء دافئ قبل كل وجبة طعام للحد من عدد مرات الإخراج.

(٦) كُلْ تفاحاً بُنِّياً!

التفاح يفيد فى مقاومة الإمساك، وأيضًا فى مقاومة الإسهال، لأنه يساعد على تماسك الفضلات وامتصاص الماء الزائد.. ويرجع هذا التأثير إلى ألياف البكتين المتوافرة فى التفاح وخاصة فى قشرته الخارجية.

قطِّع ثمرة تفاح إلى عدة شرائح.. واتركها فى الهواء للتأكسد وتتحول إلى اللون البنى لزيادة فعالية البكتين وتناولها على هذه الصورة أو بعد خلطها بكمية من مسحوق الخروب أو مسحوق القرفة.

(٧) قاوم الإسهال بالريحان:

إضافة الريحان إلى الأغذية أو تناوله فى صورة شاى يقاوم الإسهال والعدوى.. كما يفيد فى السيطرة على ارتفاع درجة الحرارة المصاحبة للإسهال المعدى أو حالات البرد والأنفلونزا.



أصبح من المعروف أن عددًا كبيرًا من حالات قرحة المعدة والاثنا عشرى يرجع إلى الإصابة بنوع من البكتيريا يسمى هـ. بيلورى [Helicobacterpylori] وتبعًا لذلك أصبحت تُعالج هذه الحالات بالمضادات الحيوية للقضاء على هذه البكتيريا المُعدية.

وفى حالات أخرى تلعب بعض العوامل دورًا فى حدوث الإصابة، وأهمها التوتر النفسى (stress) ونوعية الغذاء.

(١) تَجنَّب ما يُهيج ويثير القرحة:

القرحة عبارة عن جزء صغير مكشوف أو مُعرَّى من جدار المعدة، مثل الجرح.. ولذا فإنه يجب التوقف عن إثارته وإلْهَابه بتعريضه لمواد مُهيجة أو مثيرة لإفراز الحمض المعدى.

وفى مقدمة هذه المواد بعض العقاقير كالأسبرين، والعقاقير المستخدمة فى مقاومة التهاب المفاصل (Nsaids)، مثل البروفين والفلدين والفولتارين وغيرهم، وكذلك المشروبات الكحولية- والعياذ بالله- والقهوة المركزة والعصائر الحمضية.

ومن الطريف أن الباحثين وجدوا أن الأغذية والتوابل الحريفة، مثل الشطة الحمراء لا تضر القرحة، بل إن تقديم الشطة قد يخفف الالتهاب ويساعد فى وقف نزيف القرحة.

والقاعدة العامة هى تجنُّب كل غذاء أو شراب مرتبط بزيادة ألم القرحة، فليس هناك إرشادات غذائية فيما يتعلق بالقرحة تنطبق على الجميع.

(٢) تجنَّب الإفراط فى تناول مضادات الحموضة:

يبدو أن هناك مفاهيمَ جديدة مختلفة إلى حد كبير فيما يتعلق بالقرحة. فقد وجد الباحثون كذلك أن الإفراط فى تناول مضادات الحموضة (Antacids) قد يزيد من المتاعب ولا يخففها!.. وسبب ذلك أنها تحفز على زيادة إفراز الحمض المعدى كنوع من الرِّدة أو الارتداد، وهو ما نسميه طبيًّا "production rebound acid".

ومن الطريف أن تناول اللبن يشعر بالارتياح فى البداية، لأنه يقاوم الحموضة.. ولكن تناوله بصورة متكررة أو بكميات كبيرة يحفز المعدة على زيادة إفراز الحمض المعدى.

(٣) داوِ قُرْحتك بالعرقسوس:

جذر العرقسوس له تأثير فعال فى تطييب القرحة، فيتميز بتأثير مضاد للبكتيريا، ومن ناحية أخرى يزيد من إنتاج المخاط الواقى لجدار المعدة، مما يساعد على زيادة فرصة التئام القرحة.

يمكنك تناول كوب من العرقسوس المجهّز بالطريقة المألوفة ..أو تناول كوب من مغلى العرقسوس يجهَّز بإضافة ملعقة صغيرة من بودرة العرقسوس لكل كوب ماء.

ونظراً لأن الإفراط فى تناول العرقسوس يؤدى لارتفاع بسيط بضغط الدم بسبب احتجاز كمية زائدة من السوائل بالجسم.. فقد قامت بعض شركات الدواء بإنتاج مستحضرات من العرقسوس خالية من المادة المسببة لهذه المشكلة وهى حمض الجليسيريزيك [glycyrrhizic acid].

ولـــذا تُســـمى هـــذه المســـتحضرات: العرقســـوس مـــنزوع الحمـــض [deglycyrrhizinated liquorice = D G L] ..والتـي مـن أمثلتـها أقـراص تُمضـغ لعلاج قرحة المعدة.

(٤) اِصْرِف غضبك:

إن التوتر والغضب والضغوط النفسية تزيد من إفراز الحمض المعدى مما يُهيِّج القرحة ويؤخر فرص الالتئام.. ولذا فإنه لابـد أن تلجـأ لوسـيلة تسـاعدك علـى تصريف الغضب والتوتر وتساعدك على الاسترخاء.

إن المواظبة على إقامة الصلاة بخشوع يمكن أن تحقق ذلـك.. كمـا أن هنـاك وسائِلَ أخرى كثـيرة للاسـترخاء يمكنـك ممارسـتها كتمـارين التنفـس العميـق، وتدريبات استرخاء العقل والجسم، واليوجا، والتأمل الداخلى..

(٥) اشرب عصير كرنب وقل للقرحة وداعاً:

لا تزال أبرز وصفـة لعـلاج القرحـة تنـاول عصـير الكرنـب النيـئ.. فـالذين جربوها حصلوا على نتـائج إيجابيـة. خُـذ مجموعـة مـن الأوراق الغضـة لثمـرة كرنب واعصرها بالعصَّار الكهربى.. وتناول قبل كل وجبـة طعـام مقـدار نصـف فنجان من عصير الكرنب، وتناول نصف فنجان آخر قبل النـوم.. بعـد انقضـاء بضعة أسابيع من المتوقع حدوث التئام للقرحة.

هذه الوصفة تناسب كذلك حالات السمنة، حيث يساعد عصير الكرنب على الحد من الشهية واختزال الوزن الزائد.

وللتغلب على مذاق هذا العصير غير المسـتحب أحيانًـا يمكـن إضافـة بضعـة أعواد من الكرفس أو إضافة عصير الجزر.

(٦) عُصارة الصبَّار لعلاج القرحة:

بعض الذين استخدموا عُصارة نبات الصبَّار (Aloe vera juice) أشادوا بتأثيرها الفعال فى مساعدة القرحة على الالتئام.

وحاليًا توجد مستحضرات طبية من هذه العصارة المفيدة تؤخذ عادة بمقدار ملعقة كبيرة بعد كل وجبة طعام.

(٧) اشرب ماء الشعير ولاحظ التأثير:

اغْل كمية مناسبة من الشعير فى الماء.. وعندما تُختزل كمية الماء إلى النصف قم بتصفية الماء وتحليته بالعسل، وتناوله بارداً بمعدل ثلاثة أكواب يوميًّا.

تساعد هذه الوصفة فى التئام القرحة خاصة مع استعمال "عسل الحنطة السوداء".. ويمكنك ملاحظة هذا التأثير من خلال انخفاض متاعب القرحة تدريجيًا.

(٨) البروبوليس يعالج قرحة المعدة:

البروبوليس (propolis) هو صمغ النحل الذى يستخدمه فى لصق وتثبيت عيون الخلية. وهو مادة راتنجية صمغية تُطلى مكان القرحة وتساعد على التئامها.

خُذ البروبوليس فى صورته الطبيعية.. أو من خلال مستحضراته الطبية كالأقراص والكبسولات والخلاصة السائلة وذلك بجرعة ٥٠٠ مجم ثلاث مرات يوميًّا حتى يحدث الالتئام.

(٩) داوِ قُرحتك بنعناع القطط!

النعناع البرِّى يتمـيز برائحـة قويـة ويسـمى: كـاتنب [catnip] وسـبب هـذه التسمية التى تحمل اسم القطة [Cat] أن القطط تشم رائحــة علـى بُعـد وتجـرى متسابقة للوصول إليه.

وهناك حالات استجابت للعلاج بهذا النعناع البرِّى القوى بتناول كـوب مـن شاى النعناع قبل كل وجبة طعام.

يجـهَّز الشاى بنقع مقدار ملعقة صغيرة من أوراق النعناع المخرَّطـة فـى كـوب ماء مغلى لمدة ٥ دقائق.



القولون العصبى حالة شائعة بدرجة كبيرة تتميز بحالة من الاضطراب فى وظيفة القولون، حيث تختل انقباضات القولون الدافعة للفضلات فتصبح غير منتظمة.. غير متوافقة.. شديدة أحيانًا مما، يؤدى لأعراض كالإسهال الذى يتناوب عادة مع فترات من الإمساك ..والانتفاخ والمغص وعدم الارتياح بوجه عام بمنطقة البطن، وعلى الرغم من ذلك لا توجد أى مشكلة مرضية أو عضوية.. وهذا ما يميز حالة القولون العصبى عن الحالات المرضية الأخرى التى تصيب القولون. وواضح من تسمية القولون العصبى أن هذه الحالة ترتبط فى كثير من الأحيان بالتوتر، والعصبية، والضغوط النفسية، والتى تنعكس آثارها عند بعض الناس بدرجة كبيرة على وظائف أمعائهم.

(١) زوِّد أمعاءك بالبكتيريا الصديقة:

لجعل بيئة القولون أكثر صحة زوِّد قولونك بالبكتيريا النافعة الصديقة المعروفة باسم لاكتوباسيلاس والتى توجد فى الزبادى الحى.. وتوجد كذلك فى صورة مستحضرات طبية. توافر هذه البكتيريا يقلل الانتفاخ والعفونة ويحسِّن حالة القولون بصفة عامة.

(٢) تخيَّر غذاءك بعناية:

لا توجد قاعدة غذائية تناسب كل مرضى القولون العصبى.. ولكن من الملاحظ أن كثيرًا من المرضى يعانون من متاعب القولون عند تناول البقول والحبوب (مثل فول التدميس، واللوبياء، والفاصوليا الناشفة) وكذلك بعض الخضراوات الغنية بالألياف (مثل الكرنب والقنبيط والفلفل الرومى).. فإذا كنت واحداً من هؤلاء، فقلِّل من أو تجنَّب تناول هذه الأغذية.

وعلى الرغم من أن هذه النوعية من الأغذية المثيرة للمتاعب أحيانًا تعد من الأغذية الغنية بالألياف إلا أننا فى نفس الوقت ننصح بالاهتمام بتناول الألياف، لأنها تساعد على انتظام حركة القولون وتماسك كتلة البراز. ولكن هناك بدائل غذائية أخرى غنية بالألياف قد تكون أكثر احتمالاً مثل الشوفان.. حيث يحتوى على ألياف تعمل على انزلاق الفضلات، وتلطف من جدار القولون المتهيِّج المضطرب لاحتوائه على مواد تعمل كالغراء.

كما يعتبر الخبز الأسمر نسبة جيدة من الألياف التى تتوافر فى الردَّة (النخالة). فتمسَّك علــى قدر الإمكان بتوفير الألياف فى غذائك إلى حد لا يصيبك بمتاعب.

(٣) هدِّئ قولونك العصبى بالأعشاب:

البابونج من أفضل الأعشاب لحالة القولون العصبى، حيث يقاوم الانتفاخ، ويساعد على استرخاء عضلات القولون المتوترة مما يخفف المغص.. ويمكن الحصول على تأثير أقوى بعمل مزيج من شاى البابونج والشمر وحشيشة الدينار.

(٤) اشرب النعناع البلدى:

يحتوى النعناع البلدى بصفة خاصة على زيت غنى بالمركبات المهدئة، والمضادة للتقلص، والمساعدة فى مقاومة الانتفاخ.

انقع مقدار ملعقتين من أوراق النعناع المجففة (أو الأوراق الخضراء الطازجة) فى مقدار كوب ماء مغلى لمدة ١٠ دقائق.. وتناول مثل هذا الكوب ثلاث مرات أثناء نوبات القولون. لاحظ أن زيت النعناع يدخل ضمن تركيب لبعض العقاقير الخاصة بالقولون العصبى، ولكن ثبت أن استعمال النعناع فى صورته الطبيعية أقوى تأثيراً عنه فى صورته الاصطناعية المجهَّزة.

الغثيان أو الميـل للتقيـؤ (nausea) يعـد عَرَضًـا وليـس مرضًـا لمشـاكل صحيـة عديدة، كحالة الغثيان والدُّوار التى تظهر بـين كثـير مـن الحوامـل خاصـة فـى الصباح.. ولذا توصف بإعياء الصباح (morning sickness).. ومثل حالة الغثيـان حالة الدوار المصاحبة لمتاعب الأذن الداخلية والتى تظهر مع الحركة.

وقـد يصـاحب الغثيـان كذلـك حـالات الصـداع النصفـى أو يرتبـط بـالتوتر النفسى، أو قد يحـدث كـأحد الأعـراض الجانبيـة لتنـاول بعـض العقاقـير، أو بسبب تناول غذاء معين يثير تفاعلاً غير مرغوب بالجسم.

(١) قاوم الغثيان بالزنجبيل:

أفضل عشب يمكن أن تعتمد على تناوله لمقاومة الغثيان هو الزنجبيل. ونظراً لخلوه من الأضرار الجانبية فإنه يوصف للحوامل لمقاومة غثيان الصباح.. حيـث تتناول الحامل كوبًا منه مُحلًّى بالعسل قبل مغادرة الفراش فى الصباح، كما أن تناول الزنجبيل قبل ركوب الطائرة أو السفينة يقاوم حدوث الغثيان.

كما يمكن كذلك الاعتماد على تناول مستحضرات الزنجبيل مـن الحبـوب أو الكبسولات بتناول جرعة تعادل ٥٠٠ مجم من بودرة الزنجبيل، قبل بدء رحلـة السفر.. أو تناول عدة جرعات على مدار اليوم لوقف الغثيان.

وهناك حلوى تُجهَّز من جذر الزنجبيل، ويفيد تناول بعض القطع منها عند الإحساس بالغثيان.

(٢) شاى النعناع المركز لمقاومة الغثيان:

تناوُلُ منقـوعٍ مركـزٍ مـن أوراق النعنـاع الطازجـة أو المجففـة يـهدئ الجسـم والمعدة ويقاوم الغثيان.

وفى الطب الشـعبى لبعـض الـدول تسـتخدم كذلـك أوراق النعنـاع الطازجـة المهروسة بوضعها على جلد البطن لتهدئة الغثيان.

(٣) أغذية مفيدة لتهدئة الغثيان:

عندما تشعر بالغثيان فى المرة القادمة جرِّب مص نصـف ليمونـه.. أو تنـاول حبتين من الزيتون.. أو تناول كوبًا من عصير الأناناس.

(٤) اختر المكان المناسب للوقاية من الغثيان:

عند ركوب الطائرة اختر مكانك فى المقدمة أو فى الوسط ولا تجلس عند ذيل الطائرة، لأنه يتحرك بعنف بالنسبة للأماكن المتقدمة مما يثير الغثيان والدوار.

وعند ركوب الحافلة اختر مكانًا بجوار النافذة، وانشـغل بمشـاهدة الأهـداف البعيدة ولا تنظر للأهداف القريبة.





الكبد يفرز العصارة المرارية.. وتقوم الحوصلة المرارية [جارة الكبد] بتخزين هذه العصارة وإفرازها لهضم الدهون. وأحيانًا تختل مكونات هذه العصارة وتترسب مكونة حصيات بالمرارة.. أو قد تلتهب المرارة كأى عضو ويزيد سُمك جدارها.. وفى الحالتين تحدث متاعب فى صورة مغص متكرر أو حالة من عدم الارتياح تتركز بالجزء الأيمن العلوى من البطن أسفل الضلوع مكان المرارة وترتبط عادة بتناول أغذية دهنية، مما يضطر المرارة للانقباض لإفراز عصارتها فيحدث الألم. ولذا فإن أهم خطوة لمقاومة متاعب المرارة الحد من تناول الدهون وخاصة الطبيخ الدسم "المسبّك" .

(١) زيت الزيتون.. الصديق الوفى للمرارة:

على الرغم من أن زيت الزيتون يعتبر من الدهون إلا أن له تأثيرًا إيجابيًّا على المرارة المُتْعَبة، إذ يحفز على فتح الانسدادات وتحريك الحصيات خارجها، وخاصة إذا قُدِّم مع عصير الليمون، أو الجريب فروت، وذلك من خلال وصفات علاجية مختلفة، مثل هذه الوصفة: قبل تناول الإفطار، قُم يوميًّا بتناول ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون الخام [أول قطفة] وأتبع ذلك بتناول نصف فنجان من عصير الجريب فروت أو الليمون.. وقم بتزويد كمية الزيتون والعصير حتى تصل إلى مقدار ربع فنجان من الزيت وكوب كامل من العصير. ومن المتوقع التخلص من حصيات المرارة خلال شهر.

(٢) البابونج لتنشيط وتنظيف المرارة:

لتنشيط المرارة وتنظيفها من الرواسب وزيادة كفاءتها فى العمل يوصف تناول عُشب البابونج. تناول يوميًّا عدة أكواب من شاى البابونج، يفضل أن تكون بمعدل سبعة أكواب يوميًّا لسبعة أيام مع إضافة عصير نصف ليمونة لكل كوب. ويُجهَّز شاى البابونج بنقع ملعقة صغيرة من زهر البابونج المجفف فى مقدار كوب ماء مغلى لمدة ١٠ دقائق.

الفواق أو "الزغطة" [hiccavgh] ناتجة من حدوث تقلص بعضلة الحجاب الحاجز يصحبه "شفط" الهواء، ثم إيقافه بتضييق الأحبال الصوتية مما يؤدى لهذا الصوت المميز المتكرر "الزغطة".

(١) تنَاوَل شاى الشبت:

انقع مقدار ملعقة من بذور الشبت المخدوشة فى كوب ماء مغلى لمدة ١٠ دقائق.. ثم قم بتصفية هذا الشاى وتحليته.

تناول يوميًا مقدار ١–٣ أكواب من شاى الشبت.

(٢) اشرب كوب ماء بالسكر:

هذه هى الوصفة التقليدية القديمة لمقاومة الزغطة، فبمجرد حدوث الزغطة تنَاوَل كوب ماء مُحلى بالسكر.

(٣) ادعك باطن قدمك:

فى منتصف تجويف باطن القدم (الجزء غير الملامس للأرض) توجد نُقط التأثير بالانعكاس العصبى على الحجاب الحاجز [reflexology].. إثارة هذه النقط بالتدليك لمدة ٥–١٠ دقائق يمكن أن يوقف الزغطة.

(٤) قاوم الزغطة بالوضع المقلوب:

اتخاذ وضع مقلوب للجسم أى بالارتكاز على الرأس بدلاً من القدمين وذلك لبضع دقائق يمكن أن يزيل تقلص الحجاب الحاجز ويوقف الزغطة.

عادة ما تكون حالة المغص عند الأطفال الصغار مصحوبة بانتفاخ وخروج ريح، وتوتر، وحالة من "عدم الارتياح" العام.. وتقديم الأعشاب المناسبة فى هذه الحالات يحقق عادة نتائج جيدة قد تفوق تأثير العقاقير الكيماوية، والتى يجب أن نجنِّب الأطفال تناولها على قدر الإمكان بسبب أضرارها الجانبية.

(١) جنِّبى طفلك مؤقتاً اللبن البقرى:

الرضاعة باللبن البقرى تعد من أكثر الأسباب شيوعًا وراء إصابة الأطفال بالمغص والانتفاخ ..بل إنه فى حالة الرضاعة الطبيعية قد يتهم اللبن البقرى أيضًا بأنه من وراء المغص للطفل بسبب تناول الطفل للبن البقرى ومنتجاته.

كما أن المغص قد يصيب الطفل الرضيع بسبب أى أغذية أخرى تتناولها ألام ولا تتوافق مع جسم الرضيع بسبب زيادة حساسية جهازه الهضمى ضد هذه الأغذية والتى من أمثلتها: الأغذية الحريفة عموماً، والكافيين (الشاى والقهوة والشيكولاتة والكاكاو"، والكرنب، والقنبيط، والثوم، والموالح، والذرة، والبيض، وفول الصويا ومنتجاته.

وبناء على ذلك فإن علاج مشكلة المغص تتوقف إلى حد كبير على الملاحظة.. بمعنى ملاحظة مدى ارتباط غذاء معين، سواء يتناوله الطفل الرضيع أو تتناوله الأم، بحالة المغص.. وبالتالى يجب التوقف عنه أو الحد من تناوله، أو اللجوء لبدائل مناسبة.

(٢) خفِّف مغص طفلك بالبابونج

عشب البابونج [الكاموميل] من أفضل الأعشاب التى يمكنك الاعتماد عليها لتخفيف المغص، ومقاومة الانتفاخ، وتهدئة الطفل.

وهناك عدة طرق لتقديم البابونج.. فيمكنك تقديمه للطفل فى صورة شاى خفيف بنقع مقدار ملعقة صغيرة من العشب المجفف فى كوب ماء مغلى.. أو

يمكنك إضافة زيت البابونج العطرى بمقدار ٢-٣ نقط إلى ماء حمام الطفل.. أو يمكنك خلط مقدار ٥ نقط من الزيت بمقدار ملعقة كبيرة من زيت اللوز وعمل تدليك لبطن الطفل بهذا الخليط.

(٣) قدِّمى لطفلك الشمر لعلاج الانتفاخ:

الشمر من أفضل الأعشاب لمقاومة الانتفاخ والغازات ..وإذا أضيف له البابونج أدى لنتيجة ممتازة فى مقاومة المغص والانتفاخ وتحسين الهضم.

- ملعقة صغيرة من بذر الشمر.
- ملعقة صغيرة من زهر البابونج.

ضعى العشبين فى كوب ماء فارغ وصُبِّى عليهما مقدار كوب ماء مغلى.. ثم غطِّى الكوب لمدة ١٠ دقائق.. ثم قومى بتصفية الشاى الناتج وتقديمه للطفل.

(٤) خففى المغص بقربة ماء ساخن:

هذه أبسط طريقة لتخفيف المغص والتقلصات وهى وضع قربة ماء ساخن [أو زجاجة ماء ساخن] داخل فوطة وجعلها فى ملامسة بطن الطفل.. مع ضرورة التأكد من تحمُّل الطفل لدرجة حرارة الماء الساخن.

(٥) الخروب لعلاج الإسهال المصاحب للمغص:

استُخدم الخروب منذ زمن بعيد كعلاج نافع فى حالات الإسهال سواء عند الكبار أو الأطفال.

أضيفى ملعقة صغيرة من بودرة الخروب لماء "الببرونة" أو إلى غذاء الطفل، ولكن لاحظى أن الإسراف فى استخدام الخروب قد يؤدى للإمساك.



يعيش على الجلد بصورة طبيعية بكتيريا مسالمة غير مؤذيـة.. لكنـها تسـبب ضرراً بالجلد فى وجود البول. فعندما يتبول الرضيع، تتغذى هذه البكتيريا على الجزء النيتروجينى من البول (اليوريا أو البولينا) وينتج عن ذلك تولُّد "الأمونيا" والتى تؤدى لطفح جلدى.

ووجود "الكفولة" سبب أساسى لحدوث هذا التفاعل وظهور هذا الطفح، لأن هذه البكتيريا لاهوائية، أى أن وجود الأكسجين بوفرة يهلكها، ولذا فإن وجود الكفولة باستمرار يمنـع الأكسـجين عنـها، ممـا يجعلـها تنتعـش وتتسـبب فـى حدوث هذا الطفح الذى يُنسب إلى الكفولة [diaper rash]. وفـى مرحلـة متقدمـة يحدث تسلُخ والتهاب بمكان هذا الطفـح [إكزيمـا] ممـا يتسـبب فـى متـاعب شديدة، وحالة من عدم الارتياح للطفل، وقد يصاب أيضاً مكـان الطفـح بعـدوى فطرية يُهيئ لها البلل المستمر للجلد.

(١) اجعلى الهواء يداوى طفلك:

إن أهم خطوة للوقايـة والعـلاج مـن طفـح الكفولـة ومـا يتبعـه مـن مشـاكل: الحرص على بقاء الطفل بدون كفولة لفترة مناسـبة يوميًـا، ممـا يسـمح بتهويـة الجلد، ووقف نشاط البكتيريا.

(٢) استخدمى الدقيق كبودرة للجلد:

إذا أردتِ استخدام بديلٍ لبودرة التلك لرش الجلد لامتصاص البلـل والوقايـة من العدوى فاستخدمى الدقيق.

خذُى ثلاثة فناجين من الدقيق وسـخنيه علـى نـار متوسـطة وقلبيـه بملعقـة خشـبية حتـى يتحـول للـون البنـى دون أن يُحـرق، ثـم ضعيـه فــى زجاجـة لاستخدامه عند الحاجة، أو يمكنك استخدام نشا الذرة كبديل للدقيق.

(٣) اعملى حمام شوفان لطفلك:

يحتوى الشوفان (oat) على مادة غروية (mucilage) يُطْلَى بها الجلد المتـهيِّج وتُلطِّفه. ويمكن استخدام طحين الشوفان فى عمل الحمام لتهدئة الجلد بدلاً مـن استخدام الصابون الذى يزيد عادة من تهيُج الجلد.

ضعى كمية مناسبة من طحين الشوفان فى ماء الحمام الفاتر.. ويفضل كذلـك إضافة نقطتين من زيت اللافندر الأساسى والذى يتميز بتأثير مضاد للالتهاب.. واجعلى طفلك يسترخى ويستحم فى هذا الحمام أسبوعياً.

(٤) زهرة الكاليندبولا لحماية جلد طفلك:

تحتوى زهرة الكاليندبولا [زهـرة الأقحـوان] علـى مركبـات ملطفـة للجلـد ومضادة للالتهاب.

اعملى كمادات شاى زهر الأقحوان لتهدئة الجلد وحمايتــه مـن التسـلخ.. أو استخدمى أحد الكريمات المحتوية على خلاصة هذا الزهر.





(١) أغذية ضرورية لصحة وجمال البشرة:

فيتامين (أ) يقاوم مشكلة إفراز الدهون الزائدة (sebum) ويساعد في بناء أنسجة الجلد.. ولذا يجب توفير هذا الفيتامين في الغذاء اليومي، وكذلك البيتا كاروتين، وهو المركب الذي يحوله الجسم إلى فيتامين (أ) والذي يعمل كمضاد للأكسدة.

ويتوافر فيتامين (أ) وبيتا كاروتين في الخضراوات والفواكه الصفراء والبرتقالية كالجزر والكنتالوب..وفي الأوراق الخضراء للخضراوات.

وفيتامين (ج) يستخدم في بناء "الكولاجين" والذي ترجع إليه خاصية الجلد المرنة.. ويؤدي تدهور هذه الطبقة إلى حدوث التجاعيد. كما يعتبر فيتامين (ج) من أهم مضادات الأكسدة والمغِّذيات الضرورية لكفاءة الجهاز المناعي.

يتوافر فيتامين (ج) في الموالح عموماً، والكيوي، والبروكولي.

أما الفيتامين الثالث والضروري لصحة الجلد فهو فيتامين (هـ) والذي يعمل بمثابة "المكنسة" التي تنظف وتزيل عن البشرة ما يسمى بالشقوق الحرة، وهي كيماويات ضارة بسلامة الخلايا تؤدي إلى حدوث التجاعيد والشيخوخة المبكرة. ولذا يعتبر فيتامين (هـ) من أهم مضادات الأكسدة.

يتوافر هذا الفيتامين في المكسرات، والبذور، والحبوب، والقمح، والأفوكادو، وزيت الزيتون.

وبالإضافة لهذه الفيتامينات الثلاثة الهامة وفِّر لبشرتك كذلك الأحماض الدهنية من نوع أوميجا-٣ فهذه النوعية المفيدة من الدهون تعمل على تليين

البشرة، وتقاوم التهابات الجلد ومرض الصدفية. وتتوافر في الأسماك الدسمة مثل السالمون، والماكريل، والسردين، والتونا.

(٢) دافعي عن بشرَتك ضد الجفاف:

الماء والزيوت (الدهون) شيئان ضروريان لتوفير الرطوبة والليونة للبشرة وحمايتها من الجفاف.

اشربي يومياً حوالى ٢ لتر ماء [٨–١٠ أكواب].. ولتجعليه أكثر إنعاشا للجلد، أضيفي شريحة من الليمون أو الجريب فروت.

أما الزيوت فوفريها في غذائك من الأنواع الصحية المفيدة مثل زيت الزيتون، والزيت الحار (زيت بذور الكتان)، وزيوت المكسرات كالجوز والبندق، وزيوت فاكهة الأفوكادو.

(٣) الأفوكادو لتليين الجلد ومقاومة الجفاف:

اعملى هذا القناع أسبوعياً تحصلين على نتيجة جيدة: اهرسي ربع ثمرة أفوكادو طرية مع ملعقة صغيرة من الزبادى كامل الدسم.. واستخدمي العجينة الناتجة كتفاح للبشرة لمدة ١٥ دقيقة.. ثم اغسلي وجهك بالماء الفاتر.

(٤) نظّفي بشرتك بهذا الحمَّام الفعال:

تتعرض البشرة الدهنية للاتساخ السريع، لأن الدهون الزائدة بها تلتقط الأتربة والمواد الكربونية من الهواء وتترسب بالمسام المتسعة عادة، مما يؤدى لتكون الرءوس السوداء، ولذا فإن كثرة غسل البشرة الدهنية من أهم أوجه الاعتناء بها.

والحمام البخارى التالى والذى يدخل فى إعداده بعض الأعشاب يعمل على حدوث تنظيف عميق للبشرة ..ولذا يفضل عمله أسبوعياً.

- ٢,٥ لتر ماء.
- ٢٠ جراما أوراق كرفس طازجة مُخرَّطة.
- ١٠ جرامات أوراق نعناع طازجة مخرطة.
- ثمرة ليمون مخرطة.

التحضير:

يُغلى الماء مع المكونات السابقة فى وعاء مغلق، ثم يرفع الوعاء عن النار ويترك لمدة ٥ دقائق لزيادة تركيز المغلى.

تُعرَّض بشرة الوجه لبخار الماء المتصاعد من الوعاء والمُحمَّل برائحة الأعشاب.. ويفضل وضع فوطة حول الرأس لتركيز سقوط البخار على الوجه.

يستمر هذا الحمام البخارى لمدة ١٠ دقائق، ثم يغسل الوجه بالماء الدافئ.. أو يُوضع بعده قناع للبشرة.

تكرار هذا الحمام يُليِّن الرءوس السوداء مما يُسِّهل إزالتها بالأصابع.. ولتسهيل التخلص من الرءوس السوداء يفضل دهان البشرة قبل هذا الحمام بكمية من زيت جوجوبا والذى يساعد فى تليين وتطريز الرءوس السوداء والدهون المترسبة داخل مسام البشرة.

(٥) الباباز لعمل تقشير للبشرة:

تحتوى ثمار الباباز على إنزيمات هاضمة للبروتين؛ ولذا فإنها تفيد فى تحلل وإزالة خلايا الجلد الميتة والمتهالكة ليحل محلها خلايا أخرى شابة ناضرة، مما يكسب الوجه طلعة حسناء.

- ٢ ملعقة من ثمرة باباز مهروسة.
- ملعقة صغيرة من عسل النحل.

جـهِّزى خليطًا مـن الباباز (لتقشير البشـرة) والعسـل (لـترطيب البشـرة) واستخدميه كقناع للوجه لمدة ١٥ دقيقة ثم اغسلى وجهك بالماء الفاتر.

كررى عمل هذا القناع أسبوعياً.

(٦) زيت اللوز لمقاومة وتخفيف التجاعيد:

لمساعدة إخفاء الخطوط الصغيرة حول العينين والفم ادهنى هذه المناطق بزيت اللوز بصورة متكررة، واعملى أسبوعياً قناعاً للوجه بخليط من الزبـادى وخميرة البيرة لتغذية البشرة، وشد الجلد. ولاحظى أن "كرمشة الجلد" أثناء النوم علـى جانب الرأس تحفز على حدوث التجاعيد، ولذا فـإن مقاومـة ظـهور التجـاعيد تستدعى كذلك تجنب اتخاذ هذا الوضع أثناء النـوم، فنـامى علـى ظـهرك، أو اجعلى رأسك أثناء النوم على الجنب مستندًا على الوسادة بـالجزء العلـوى مـن الرأس.

(٧) تخلَّصى من خشونة اليدين بزيت اللوز:

زيت اللوز، وعسل النحل يرطبان ويلينان الجلـد الخشـن.. وزيـت اللافنـدر العطرى يلطِّف الجلد ويقاوم الالتهاب.

- ملعقة صغيرة من زيت اللوز.
- ملعقة صغيرة من عسل النحل.
- ٢ نقطة من زيت اللافندر الأساسى.

اغسلى يديك، ولا تجففيهما تماماً، واستخدمى هذا الخليط فى دهان اليدين واتركيه على الجلد لمدة ١٥ دقيقة ، ثم اغسلى يديك بالماء الفاتر.

(٨) العسل والليمون لخشونة جلد الكوعين والكعبين:

يحتوى الليمون على أحماض تساعد فى إزالة الجلد الخشن والتخلص من القَشَف بمنطقة الكوعين، والكعبين. والعسل وزيت اللوز يعملان على ترطيب وتليين الجلد.

- ٢ ملعقة صغيرة من عصير الليمون.
- ٢ ملعقة صغيرة من عسل النحل.
- ٢ ملعقة صغيرة من زيت اللوز.

استخدم خليط هذه المكونات كدهان مع التدليك لمنطقة الكوعين والكعبين.. وبعد بضع دقائق اغسلى الجلد بالماء الفاتر وضعى المرطِّب المعتاد الذى تستخدمينه.

(٩) استخدمى قشرة الأفوكادو لإزالة الخشونة:

هذه وصفة أخرى للتخلص من خشونة وقشف جلد الكوعين والكعبين:

أزيلى الأجزاء اللحمية لثمرة الأفوكادو واحتفظى بالقشرة.

ضعى كمية صغيرة من عصير الليمون على السطح الداخلى للقشرة واستخدمى هذا السطح فى دعك الجلد الخشن لبضع دقائق.. ثم اغسلى الجلد بالماء الفاتر.

(١٠) تَخلَّصى من حرقان الجلد بعد إزالة الشعر:

من المتوقع حدوث حرقان وتهيج بالجلد بسبب استخدام عجينة إزالة الشعر أو ماكينة الحلاقة. لتهدئة هذا الحرقان والتهيج اعملى كمادات شاى بابونج باردة أو مثلجة على المكان.

يحتوى البابونج على مركب يسمى أزولين (azulene) يتميز بتأثير مضاد للالتهاب وملطف للجلد.

(١١) أحماض الفاكهة لتقشير الجلد وإخفاء التجاعيد:

من المستحضرات الشهيرة لعلاج التجاعيد تلك التى تحتوى على أحماض ألفا هيدروكسى [alpha hydroxy acids].. هذه الأحماض التى تتوافر فى الفاكهة وتعمل موضعياً على إزالة خلايا الجلد الميتة والمتهالكة [تقشير البشرة] وبالتالى تظهر طبقة جديدة من الجلد، مما يخفف ظهور التجاعيد ويُكسب البشرة الحيوية والنضارة.

يمكنك عمل القناع التالى من التفاح كبديل لهذه المستحضرات المرتفعة الثمن.

اختارى ثمرة تفاح ناضجة وقطعيها واضربيها فى الخلاط .. ثم نظِّفى وجهك بمستحضر غير زيتى.. ثم ضعى التفاح المضروب (بيوريه التفاح) على البشرة لمدة ١٥-٢٠ دقيقة.

كررى هذا القناع بمعدل ثلاث مرات أسبوعيًّا.

(١٢) اصقلى شفتيك بهذا المستحضر الواقى:

الشفاه لا تحتوى على غدد زيتية.. ولذا يجب توفير الحماية لها بالمستحضرات المناسبة ضد تأثير البرودة والرياح والشمس حتى لا تصاب بالجفاف والقشف.

والمستحضر التالى يحقق هذا الغرض ويُجمِّل منظر الشفتين.

- ٤ ملاعق كبيرة من زيت اللوز.
- ملعقة كبيرة من شمع العسل.
- ملعقة صغيرة من العسل.

التحضير:

يُسخن الزيت وشمع العسل على نار هادئة جدًا حتى يذوب الشمع تمامــاً.. ثم يرفع الإناء عن النار ويضاف العسـل ويُقلّب الخليـط جيـدًا.. ثـم يعبـأ فـى زجاجة.. وتُحفظ فى مكان بارد.

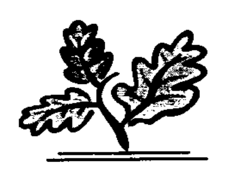
تستخدم طبقة من هذا المستحضر كدهان للشفتين عند اللزوم.

(١٣) زيت الخروع لتشقق الشفاه:

ادهنى شفتيك كل مساء قبل النوم بنقطتين من زيت الخروع لمقاومة الجفاف والتشقق، ولإكسابهما لمعاناً جذاباً.. وخاصة خلال فترة الشتاء والرياح الباردة.

(١٤) العسل الأسود لعلاج الإكزيما:

فى الطب الشعبى الغربى، ينصح بتنــاول ملعقـة كبـيرة مـن العســل الأســود يومياً لعلاج الإكزيما [التهاب الجلد].



(١) زيت الأظافر والشعر والبشرة الجميلة!

لنعومة أظافرك وإزالة ما بها من خشونة غذِّيها من "الداخل" بزيت بريمروز.. فتناولى كبسولة مرتين يومياً بجرعة ٥٠٠ مجم.

هذا الزيت الغنى بأحماض دهنية مفيدة من نوع جاما-لينوليك يفيد فى حالات جفاف الشعر أو البشرة أو الأظافر.. فضلاً عن فوائده المميزة فى تخفيف متاعب الدورة الشهرية.

(٢) جَمِّلى أظافرك بزيت الخروع المُقوَّى بالأعشاب:

للأظافر الجافة الضعيفة ضعى يومياً نقطة زيت خروع على الظفر، وادهنى حافته الجلدية [cuticle]. يتميز زيت الخروع بالكثافة وقدرته العالية على الترطيب.. ويحتوى على فيتامين (هـ)، ولذا فهو بمثابة غذاء للظفر. وللحصول على نتيجة أفضل جهِّزى مستحضرًا من كمية مناسبة من زيت الخروع مضافا إليها نقطة أو نقطتان من زيت الجزر الأساسى، أو زيت اللافندر الأساسى. وادهنى أظافرك بهذا المستحضر يومياً كل مساء قبل النوم.

ولاحظى أن الأظافر تحتاج أيضاً لمغذِّيَات معينة يجب أن تتوافر فى الغذاء اليومى، وأهمها البروتينات والمعادن.

(٣) تناولى الحديد للأظافر المشققة الضعيفة:

عادة ما تكون هذه الأظافر ناتجة عن سوء أو نقص التغذية، وخاصة نقص الحديد.. وفى حالات نقص الحديد الشديدة قد تتمعْلَق كذلك، بمعنى أن تتخذ شكلاً مقعرا كالملعقة.

وفرى الحديد فى غذائك اليومى من خلال توفير هذه الأغذية الغنية به مثل: الكبده، السبانخ، الباذنجان، البنجر، الزبيب، الخضراوات الورقية، ولا مانع من تناول مجموعة فيتامينات ومعادن تحتوى على الحديد.

(٤) تخلّصى من البقع البيضاء بالأظافر بتناول الزنك:

يتوافر الزنك فى الأغذية مثل: بذر القرع العسلى، والحبوب الكاملة، والقمح الكامل، وبذر دوّار الشمس [اللب السورى].

ولا مانع من تناول مستحضرات الزنك حسب الجرعة المحددة.

(٥) اللوز لتقوية الأظافر:

كُلِى يوميًا ست حبات من اللوز لتمد جسمك بالبروتينات، والفيتامينات، والمغذيّات الأخرى، مثل حمض لينوليك، والتى تقوّى الأظافر وتقاوم كسرها وتقصفها.

(٦) قاومى عدوى الأظافر بالفطريات بالزنك وفيتامين (هـ):

أفْرغى محتويات كبسولة فيتامين (هـ) بجرعة ٤٠٠ وحدة دولية على الأصبع المصاب بالفطريات، لمساعدة القضاء على العدوى وتليين الجلد الجاف حول الظفر. وكررى ذلك مرتين يومياً، وتناولى كذلك كبسولة يومياً من هذا الفيتامين.

كما يفيد أيضاً تناول الزنك فى مقاومة فطريات الأظافر.. فتناولى يومياً مقدار كبسولتين بجرعة ٢٥ مجم.

لاحظى أن الإسراف فى تناول الزنك قد يؤدى لنقص النحاس بالجسم.

(٧) ادهنى أظافرك بطبقة من الخل الأبيض:

قبل وضع "المانيكير" امسحى ظفرك بطبقة من الخل الأبيض، إذ يساعد ذلك على بقاء المانيكير لمدة أطول.

(٨) استخدمى الثلج للأصبع المصاب:

عندما تطرقين أصبعك بالمطرقة على سبيل الخطأ.. أو عندما يتعرض أصبعك لإصابة مشابهة، بادرى بعمل كمادات ثلج على الأصبع والظفر، حيث يقاوم ذلك حدوث تورم وألم كما يقاوم تغير لون الظفر.



(١) البروبوليس لعلاج حب الشباب:

أضيفى إلى مقدار فنجان من الماء المقطر ١٠ نقط من خلاصة البروبوليس (صمغ النحل).. واستخدمى هذا المحلول فى عمل مس للحبوب فى الصباح، وبعد غسل الوجه، وقبل النوم. استمرى على هذا العلاج لمدة أسبوعين على الأقل.

(٢) اشربى شاى الأنجرة لعلاج مشاكل البشرة:

الأنجرة أو حشيشة القريص (nettle) من الأعشاب المفيدة فى علاج العديد من مشاكل البشرة، ومنها مشكلة حب الشباب.

يجهّز العشب فى صورة شاى (منقوع) بمعدل ملعقة صغيرة لكل كوب ماء مغلى.. ويُشرب يوميًا ثلاثة أكواب من هذا الشاى.

(٣) قاومى ظهور النُّدب بالأناناس:

تتسبب الإصابة بحب الشباب أحياناً فى حدوث ندوب[1] بالبشرة بسبب كثرة العبث بالأصابع بالحبوب لمحاولة تفريغها.

يفيد فى مساعدة اختفاء هذه الندوب عمل كمادات من شرائح الأناناس الطازج.. ودهان الندوب بزيت كبسولة فيتامين (هـ) كل مساء قبل النوم.

(٤) زيت شجر الشاى لعلاج حب الشباب:

يحتوى زيت شجر الشاى على مركبات مطهرة للحبوب ومحفزة على الالتئام؛ ولذا فإنه يفيد فى علاج مشكلة حب الشباب والتى تلعب العدوى البكتيرية دوراً هاماً فى الإصابة بها.. ويفضل خلطه بالطين الخاص بعمل الأقنعة لعمل تنظيف عميق للبشرة من الدهون الزائدة والمترسبة داخل المسام.

---

[1] جمع ندَب بفتح الدال وهو أثر الجرح وجمعه أيضا أنداب.

– ٢ نقطة من زيت شجر الشاى (زيت أساس).

– نصف ملعقة صغيرة من الطين.

– بضع نقط من الماء.

اصنعى عجينه سميكة من هذه المكونات.. وضعيها على مناطق الحبوب فى الماء قبل النوم. وفى الصباح اغسلى وجهك بالماء الدافئ.

(٥) استعملى زيت اللافندر موضعيًا:

يتميز زيت اللافندر بتأثير مقاوم للبكتيريا، وملطف للألم والتورم.. ولذا يفيد فى تخفيف الإصابة بحب الشباب.. ويعدُّ زيت اللافندر الزيت الوحيد من الزيوت العطرية المركزة (الزيوت الأساسية) الذى يمكن وضعه على الجلد مباشرة دون استخدام زيت حامل له.

ضعى على الحبوب نقطة واحدة أو نقطتين على الأكثر لمساعدة تطهيرها والقضاء على العدوى البكتيرية الكامنة بها.

(٦) اغسلى وجهك بالشوفان:

استخدام الشوفان موضعيًّا على البشرة يفيد فى تنقيتها من الرواسب والشوائب والدهون الزائدة.. وهذه الخطوة ضرورية فى علاج مشكلة حب الشباب.

استخدمى صابون طحين الشوفان فى غسل البشرة بدلاً من الصابون العادى، ويفضل اختيار أنواع غير مجهزة بالعطور [عديمة الرائحة]. إذا لم تجدى هذا النوع من الصابون فإنه يمكنك عمل منظف للبشرة أو صنفرة [scrub] من الشوفان.

اطحنى كمية من الشوفان.. واخلطى مقدار ٢ ملعقة صغيرة من طحين الشوفان بمقدار ١ ملعقة كبيرة من الماء لعمل عجينة.. استخدمى هذه العجينة فى حك الجلد بلطف ثم اغسلى وجهك بالماء الفاتر.

(٧) تخلّصى من البقع البنية بالأناناس:

مع التقدم فى السن تظهر أحيانًا بُقع بنية اللون فى المناطق المعرضة للشمس، كالوجه واليدين، بسبب حدوث تغيرات بالصبغات الملوِّنة للبشرة ببعض هذه المناطق.

يحتوى الأناناس على إنزيم البروميلين [bromelain] الذى يساعد فى تحلل هذه البقع وإخفائها.

تبلل قطعة قطن فى عصير الأناناس الطازج وتوضع ككمادة على مكان البقع لمدة ٢٠ دقيقة، ثم يغسل الوجه بالماء الفاتر.

ويجب تكرار هذا العلاج يوميًا ولمدة أسبوع على الأقل.. ويراعى القيام به على بشرة نظيفة تماماً.

(٨) البصل لتفتيح البقع البُنية:

ادعكى البُقع البنية بشريحة من البصل الأحمر يوميًّا لبضع دقائق، ولمدة أسبوع على الأقل.

(٩) الباذنجان لإخفاء النمش والبقع الجلدية:

لا تتوقعى وجود علاج دوائى يزيل النمش أو الكلف نهائيًّا.. ولكن يمكن تفتيح لونه بحيث يتقارب مع لون الجلد، وبالتالى لا يظهر بوضوح. ومن الوصفات المفيدة لذلك حك النمش بالسطح الداخلى لثمرة باذنجان نيئة لبضع دقائق يوميًّا.

ومن الملاحظ أن هناك علاقة بين زيادة وضوح أو غمقان النمش وزيادة تناول السكريات المُعالجَة أو المكررة [refined sugar] كالتى تدخل فى إعداد الحلوى، والشيكولاتة، والعصائر.. ولذا يجب الحد من تناول هذه السكريات.. ويمكن تناول السكر البُنى، أى غير المكرر.

(١٠) استعملى قناع الزبادى لتفتيح البُقع البُنية:

الزبادى يتميز بتأثير خفيف كمبيض للبشرة ومُحسِّن للونها، ولذا فإنه يفيد فى تفتيح البقع البنية والكَلَف.

اغسلى وجهك بالماء الدافئ، ثم جففيه، ثم افردى طبقة سميكة من الزبادى كامل الدسم واتركيه لمدة ٣٠ دقيقة.

كرِّرى هذا القناع مرتين يوميًّا لمدة شهر للحصول على نتيجة واضحة فى تفتيح البقع.

(١١) استعملى عصير الليمون لتفتيح البقع الجلدية:

ضعى كمية من عصير الليمون الطازج على البقع يوميًّا، ويمكنك عمل ذلك باستخدام فرشاة الرسم.

كرِّرى ذلك لمدة شهر على الأقل للحصول على تأثير واضح.

(١٢) تخلصى من البُقع البُنية بالمقدونس وعصير الليمون:

يحتوى المقدونس وعصير الليمون على أحماض ألفا هيدروكسى التى تساعد فى تقشير الطبقة الخارجية للجلد، وبالتالى تفيد فى التخلص من البُقع البنية ليظهر محلها جلد جديد.

اخلطى مقدار ملعقة كبيرة من أوراق المقدونس الطازجة المُخرَّطة مع مقدار ملعقة صغيرة من عصير الليمون الطازج واخلطيهما فى الخلاط أو العصارة

الكهربية، مع إضافة مقدار مناسب من الماء لعمل عجينة. ضعى بأصابعك كمية من هذه العجينة على البُقع.. واتركيها لمدة ٥ دقائق.. ثم اغسلى المكان بالماء الفاتر.. كررى ذلك بمعدل ثلاث مرات أسبوعيًّا.

(١٣) ضعى مستحضرًا لحماية بشرتك من الشمس:

لاحظى أن البقع البنية تزيد غمقاناً بالتعرض لأشعة الشمس، ولكى تتجنبى ذلك تذكَّرى الرقم (١٥). فاستخدمى مستحضرًا واقيًا للبشرة من أشعة الشمس (sun screen) لا يقل تركيزه الواقى عن(١٥) [sun-protection factor = S P F]. ولا تقعى فى الخطأ الذى يقع فيه كثير من النساء عندما يستخدمن هذه المستحضرات الواقية قبل الخروج مباشرة.. فيجب وضع المستحضر على البشرة بفترة لا تقل عن ٢٠ دقيقة حتى يحدث له امتصاص، ويكون بالتالى فعالاً فى توفير الحماية.





الصدفية (Psoriasis) مرض جلدى يتميـز بطفح جلـدى علـى هيئـة بقـع أو دوائر متفاوتة فى الحجم سميكة مائلة للاحمـرار مغطـاة بقشـور، يصيـب عـادة الكوعين والركبتين وظهرى اليدين، وفروة الرأس، والجذع. ومـن خصائصـه أن الإصابة به تزيد وتخف تلقائيًّـا.. وسـببه غـير معـروف بـالتحديد ويرجـح أنـه راجع إلى خلل بالجهاز المناعى.

(١) خُذ حمام شمس:

التعرض لأشعة الشمس عدة مرات أسبوعيًّا يخفف من درجة الإصابة.. ولكن ينبغى الحذر من الإفراط فى ذلك تجنبًا لحروق الجلد.

(٢) كُلْ أسماكاً دسمة ثلاث مرات أسبوعيًّا:

تحتوى الأسماك، خاصة الأنواع الدسمة، على أحماض دهنية فــى تخفيـف الإصابـة بالصدفيـة تُسـمى: أوميجـا-٣، فتنـاول الأسمـاك مثـل المـاكريل، والسالمون، والسردين، والتونا.. أو تناول مستحضرات هذه الأحماض الدهنية.

(٣) استعن بالبابونج لتهدئة الالتهاب:

يتميز عشب البابونج فى حال استخدامه على الجلد بتأثـير ملطـف ومـهدئ ومُجمِّل أيضًا.

جهِّز شايا من عشب البابونج وأضفه إلى ماء الحمام واسترخ بهذا الحمام لمدة ٢٠ دقيقة.. أو ضع لُفافة من عشب البابونج أسفل صنبور ماء الحمام واترك الماء الساخن ينساب عليها حتى يمتزج بخلاصة البابونج..أو استخدم كريمًا يحتوى على البابونج [الكاموميل] كدهان لمناطق الإصابة عند زيادة حدتها.

(٤) تداوَ بُعشب سارساباريلا :

هذا العشب يتميز بتأثير ملطف للعديد من المتاعب الجلدية، ومنها مرض الصدفية.

إذا أمكنك الحصول على هذا العشب الغربى فاشرب شاى السارساباريلا بمعدل ثلاثة أكواب يوميًّا.. أو استخدم مستحضرات هذا العشب.

(٥) امتنع عن تناول الخبز مؤقتاً :

الدراسات الحديثة حول مرض الصدفية كشفت عن أن بعض الحالات ترتبط بعدم تحمُّل جسم فئة من المرضى للجلوتين، حيث يصعب هضمه وتمثيله، ويؤدى ذلك لأعراض مزعجة، منها زيادة الإصابة بالصدفية.

ولكن ما هذا الجلوتين؟

الجلوتين عبارة عن بروتين يوجد فى القمح والشعير بصفة خاصة.

ويمكنك اختبار مدى تحملك لهذا البروتين بالامتناع مؤقتاً عن تناول المخبوزات من الدقيق والشعير وملاحظة تأثير ذلك على الإصابة.

وهناك بدائل للخبز المصنوع من القمح مثل المخبوزات المُعدَّة من دقيق الأرز.. كما توجد مخبوزات من القمح، لكنها خالية من الجلوتين (gluten – free).



الثُّؤلول (wart) عبارة عن ورم صغير بالجلد ناتج عن عدوى فيروسية.. ويظهر بأماكن مختلفة خاصة الأصابع واليد.. وهناك أيضًا السنط التناسلى الذى يصيب الفرج نتيجة العلاقات الجنسية المحرمة[الزنا].

ويُعالج السنط بطرق مختلفة كإحداث ضمور للورم بالكى وبالتثليج. وهناك أيضًا بعض الوصفات الطبيعية المفيدة والتى تؤدى لانكماش السنط وزواله تدريجيًّا.

(١) اعمل لبخة باذنجان نيئ:

ضع شريحة من الباذنجان على الثُّؤلول وثبتها بضمادة. كرِّر ذلك يومياً كل مساء باستخدام شريحة طازجة من الباذنجان واتركها حتى الصباح حتى يبدأ الثؤلول فى الانكماش والزوال.

(٢) اعمل حماماً بماء سلق البيض:

قد تبدو هذه الوصفة غريبة، لكن هناك من أشاد بفاعليتها.

اسلق بيضتين فى الماء.. ثم استخدم ماء السلق فى عمل حمّام لليد أو للأصبع المصاب بالسنط لمدة ١٠ دقائق. كرِّر ذلك يومياً.

(٣) احرم السنط من الهواء بالتضميد:

ضع ضمادة مُحكمة على الأصبع المصاب بالسنط بحيث تلفُّها أربع مرات حول الأصبع بإحكام لمنع وصول الهواء للسنط، ولكن مع مراعاة عدم إحداث اختناق فى مرور الدم للأصبع.

احتفظ بالضمادة فى مكانها لمدة أسبوع.. ثم أزلها لليلة كاملة.. ثم ضع ضمادة أخرى لمدة أسبوع.. ثم أزلها لليلة كاملة.. ثم ضع ضمادة أخرى لمدة أسبوع.

من المتوقع حدوث ضمور للسنط بعد الأسبوع الثالث أو الرابع.

(٤) ادهن السنط بأحد هذه الزيوت:

هذه الزيوت هى: زيت القرفة، أو زيت الخروع، أو زيت جنين القمح، أو زيت فيتامين (هـ) وفيتامين (أ).

فى الصباح ادهن السنط بأحد هذه الزيوت وضع ضمادة.. وكرر ذلك فى المساء قبل النوم.

مع تكرار هذا العلاج لمدة شهر من المتوقع حدوث ضمور للسنط.

(٥) الثوم وفيتامين (أ) لسنط القدم:

فى المساء خذ كبسولتين من فيتامين (أ) أو كبسولتين من زيت الثوم.. واثقبهما وأفرغ الزيت الموجود بهما على السنط واعمل به تدليكًا لبضع دقائق.. ثم ضع جوربًا أبيض نظيفًا. كرر ذلك يوميًّا.. ومن المتوقع اختفاء السنط بعد مرور أسبوعين.

(٦) فيتامين (أ) و(هـ) للسنط التناسلى:

خذ كبسولة فيتامين (أ) و(هـ) وأفرغ الزيت الموجود بها على السنط.. وكرر ذلك يوميًّا.

ولاحظ أن هذا النوع من السنط مُعْدٍ بدرجة كبيرة، ولذا يجب غسل اليدين بعد ملامسته، ويجب تجنب المعاشرة الزوجية.

(٧) تخلص من السنط بأوراق الريحان:

يحتوى الريحان على مركبات مضادة للفيروسات بما فى ذلك الفيروس المعدى المسبب للسنط [human papillama virus = H P V] .

خُذ عدة أوراق طازجة من الريحان، واهرسها، وضعها ضمادة على السنط.. افعل ذلك فى المساء قبل النوم لمدة ٥–٧ أيام.

هربس زوستر (Herpes zoster) من الفيروسات التى تميل لمهاجمة الإنسـان.. وخاصة الأعصاب بمنطقة الصدر مُحدثة طفحًا جلديًّا بلون أحمر تظهر فوقه فقاعات مليئة بسائل.

ويعانى المصاب من ألم أو حرقان أو "شكشكة" بمناطق الإصابة. وهو مرض مُعْدٍ خاصة مع تهرؤ هذه الفقاعات ونزول السائل منها.

وهذا الفيروس، كغيره من الفيروسات، لا يوجد له دواء قاتل. ولذا يقتصر العلاج عادة على وصف المسكنات وتجفيف الفقاعات بالدهانات المختلفة، مثل الجنتيانا.

وهذه بعض الوصفات الطبيعية المفيدة:

(١) استخدم منتجات النحل فى علاج الهربس:

استخدم البروبوليس السائل (صمغ النحل) فى دهان مناطق الإصابة عدة مرات يوميًّا، فإن هذه الوصفة تساعد فى تخفيف الألم وزيادة فرصة الالتئام.

(٢) ادهن الحبوب بالعسل الخام:

إذا لم تتمكن من العثور على البروبوليس، فاستخدم عسل النحل الخام فى دهان الحبوب والطفح، ومن المتوقع انخفاض حدة الألم وزيادة سرعة الالتئام.

(٣) استخدم عصير الكُرَّاث لمقاومة الحِكَّة :

لتخفيف الحِكَّة أو الحرقان أو "الشكشكة" بمناطق الإصابة، اعصر كمية من الكُراث الطازج، واستخدم العصير الناتج فى عمل دهان لمناطق الإصابة.

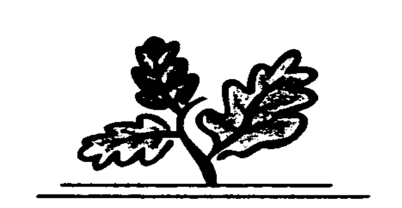
(٤) استخدم فيتامين (هـ) موضعيًا :

خُذ كبسولة فيتامين (هـ)، واثقبها، واعصر الزيت الموجود بها على مناطق الإصابة.. كرِّر ذلك يوميًا لتخفيف الألم ومساعدة الالتئام.

(٥) ادهن أماكن الإصابة بعصارة الصبّار:

الإصابة بالهربس من الحالات التى يمكن تخفيفها بعصارة نبات الصبار.

اقطع ورقة سفلية من النبات وشُقّها بالسكين لاستخراج العصارة الجيلاتينية، واستخدمها فى عمل دهان لمناطق الإصابة لتخفيف الألم والحِكة ومساعدة الالتئام.





الأكـــــلان

الأكـلان أو الحِكّـة أو "الهَـرش" [Itching] لـه طائفـة كبـيرة مـن المسـببات كالحساسـية الجلديـة لبعـض المـواد، كالكريمـات، والمـواد المطـهرة، والعقاقـير والأغذيـة.. والالتـهاب الجلـدى (إكزيمـا)، والعـدوى بالفطريـات، وجفـاف وخشونة الجلد، وسخونة الجلد.. بل أحيانًا ترتبط الحِكـة بالناحيـة النفسـية دون وجود مبرر عضوى لها.

وأهم نصيحة فى حالات الأكلان عموماً محاولة الحد من الحِكّة أو الهـرش، لأن تكرار ذلك بصورة ملموسة يزيد من الحكة ويعرِّض لالتـهاب الجلـد وزيـادة الجفاف.

ويجب فى هذه الحالات معرفة ما إذا كـان السـبب يرتبـط بتنـاول عَقّـار أو غذاء مّا، وبالتالى يجب تجنبه. واستمرار الحكـة لعـدة أيـام يسـتدعى استشـارة الطبيب المختص.

وعمومًا يمكن تهدئة الحكة أو الأكلان بهذه الوصفات البسيطة.

(١) اعمل كمادات لبن:

بلِّل قطعة نسيج من القطن أو الكتّان باللبن واعمل بها كمادات على المِنطقـة المثيرة للحكة.

(٢) هدِّئ الأكلان بالماء والملح:

بلِّل المنطقة المثيرة للحكة بالماء.. ثم ادعكها بكمية من الملح الخشن.. وتوقَّف عندما يتوقف الأكلان، وهو ما يحدث غالبًا خلال بضع دقائق.

(٣) كُلْ أغذية غنية بالحديد:

يُعتقد أن توافر الحديد بالجسم يقلل الحِكة.. فتناول الأغذية مثل الخضروات ذات الأوراق الخضراء (كالسبانخ)، والفواكه المجففة (كالقراصيا والزبيب)، والأسماك، وجنين القمح، وعصير الكريز، والكبدة، والباذنجان.

(٤) انتبه: الألوان الفاقعة تثير الأكلان!

يُحتمل وجود علاقة بين لون ما ترتديه والرغبة فى حك الجسم. فالألوان الفاقعة المثيرة الصاخبة كالأحمر، والفوشيا، والبرتقالى تحفز على حك الجسم، بينما الألوان الهادئة كالأزرق والرمادى تقلل الرغبة فى حك الجسم.

(٥) قاوم أكلان الشرج بخل التفاح:

لعل أهم سبب لحكة الشرج، العدوى بالفطريات والتى يزيد انتشارها فى المناخ الحار، وخاصة ارتداء ملابس من ألياف صناعية لا تسمح بالتهوية الكافية.

ولكى تقاوم أكلان الشرج الناتج عن هذه العدوى يجب تخفيف الملابس الداخلية، وارتداء نوعيات من القطن. وبدلاً من استخدام الصابون فى غسل الشرج استخدم كمية من لبن الزبادى على الشرج باستخدام حفّاضة.. فكلاهما يغيِّر من الوسط الكيميائى بشكل يقاوم انتشار وتكاثر الفطريات.

(٦) عالِج الأرتيكاريا بالخل والنشا:

فى المرة القادمة –وقاك الله– عندما تعانى من ظهور "بقاليل" أو دوائر حمراء مرتفعة عن سطح الجلد ومصحوبة بحكة [أرتيكاريا] ناتجة عن ملامسة مادة معينة أو تناول غذاء أو دواء معين مثير للحساسية الجلدية، جرِّب هذه الوصفة: اخلط كمية من نشا الذرة بالخل الأبيض لعمل عجينه.. وافرد هذه العجينة على "البقاليل". يفيد هذا المستحضر فى تجفيف هذه "البقاليل" وتلطيف الحكة، كما يقوم بمهمة مطهِّر للجلد.

(١) تخفيف تأثير اللدغة خارج المنزل:

لدغ الحشرات كالنحل والحشرات الطائرة يمكن تخفيفه خارج المنزل ببعض المواد المتاحة، مثل وضع كمية من الطين على مكان اللدغة.. أو وضع كمية مــن تبغ سيجارة مرطَّب بالماء على اللدغة ..كما يمكن وضع كميــة مـن البـول علــى اللدغة.

(٢) تخفيف تأثير اللدغة داخل المنزل:

ادعك المكان بكمية من الخل.. أو ضع شـريحة مـن البصـل النيـئ أو الثـوم النيئ وثبتها بضمادة لمدة ساعتين.. أو ضع على المكان كمية مـن صـودا الخبـيز مخففة بالماء على هيئة عجينه.

(٣) قاوِم الألم والتورم بالزيوت المناسبة:

دهان مكان اللدغة بأحد الزيوت التالية يخفـف الألم ويقـاوم التـورُّم: زيـت الخروع، زيت القرفة، زيت جنين القمح.

وفى حالة حدوث تورُّم توضع قطعة ثلج على مكان الإصابة لبضع دقائق.

(٤) اطرد الناموس والبعوض بزيت الأطفال:

يمكنك الوقاية من لدغ الناموس والبعوض بطــرده عـن جسـمك بدهـان طبقـة خفيفة من زيت الأطفال (baby oil).

(٥) قاوم تأثير اللدغة بعجينة الفحم:

عادة يخرج بمكان اللدغة مادة سامة تؤدى لحدوث تورم واحمـرار بـالجلد.. ويفيد وضع عجينة من الفحم على مكان اللدغة فى امتصاص هذه المادة السامة، وبالتالى تنخفض فرصة حدوث التورم والاحمرار.

جهِّز عجينة من الفحم وضعها على مكان اللدغة.. ويمكن عمل ذلك بتفريغ مُحتوى كبسولة فحم خاصة بمقاومة الانتفاخ وخلط الفحم بكمية مناسبة لعمل عجينة.

(٦) تخلَّص من النمل بشجر الغار والقرنفل:

يوجد نباتات كثيرة يمكنها طرد النمل عن منزلك ووقايتك من لدغه.

ضع كمية من أوراق شجر الغار المجففة [متوافر بالمشاتل] بالقرب من أحواض المطبخ.. وضع كمية من حبوب البن عند النوافذ والأبواب.. أو ضع كمية من أوراق النعناع المجففة عند مداخل المنزل.. وضع بضع نقط من عصير الليمون الطازج باستخدام القطَّارة داخل الشروخ أو الشقوق التى يمر النمل بها.. وضع كمية من القرنفل بالأركان.



(١) حمّام الخل لعلاج تينيا الأظافر:

تينيا الأظافر أو العدوى الفطرية بالأظافر مشكلة يطول علاجها. وتحتاج عادة لعلاجات مضادة للفطريات عن طريق الفم بأضرار جانبية شديدة، والظفر المصاب بالفطريات يبدو سميكًا مشوهًا.. تحته طبقة بيضاء أو مائلة للصفار.

يفيد فى علاج هذه العدوى عمل حمام للأظافر المصابة فى محلول خل. اغمس الظفر فى مزيج من الخل الأبيض والماء بنسبة ١ : ٢ لمدة ١٥ دقيقة. وكرر هذا الحمام يوميًّا. ومع هذا الحمام، ادهن الظفر بفيتامين (هـ): اثقب كبسولة فيتامين (هـ) بجرعة ٤٠٠ مجم.. واعصر الزيت الموجود بها على الظفر المصاب.

ونظراً لتمتع الثوم بخاصية قوية كمضادات للفطريات، احرص على تناول فص أو فصين من الثوم فى صورة نيئة يوميًّا.

(٢) حمّام الزنجبيل والخردل للتخلص من برودة القدمين:

هذا الحمَّام ينشط الدورة الدموية بالقدمين ويقاوم برودة القدمين لفترة طويلة من الوقت.

جهِّز هذا الحمام بإضافة مقدار كوب من شاى الزنجبيل، وكوب آخر من شاى بذور الخردل إلى مقدار مناسب من الماء الدافئ لعمل الحمام.

غطِّس قدميك فى هذا الحمام لمدة ١٥ دقيقة.. ويفضل أثناء ذلك تدليك القدمين بعضهما ببعض.

(٣) تخلَّص من "الكالُّو" بالخل والبصل:

فى الصباح انقع بصلة مُخرَّطة فى الخل.. وفى المساء خذ جزءًا مناسبًا منها وثبِّته على الكالو بشريط لاصق. فى صباح اليوم التالى من المتوقع وجود الكالو فى حالة ليِّنة متهرِّئة تسمح بإزالته بسهولة. إن لم يحدث ذلك بعد مرَّة واحدة فكرر هذه الوصفة أكثر من مرة.

(٤) تخلَّص من عَرَق القدم.. بالشاى:

الجوارب المصنوعة من ألياف صناعية لا تسمح بتهوية القدم فتصير القدم مبللة بالعرق، مما ينشط نمو الفطريات.

ولذا ينبغى ارتداء جوارب من القطن، ولكن بعض الناس يتميزون بغزارة عرق القدمين بصرف النظر عن نوع الجوارب لوجود نشاط زائد أو عدد زائد للغدد العرقية بالقدمين. وتحلل هذا العرق بفعل البكتيريا يؤدى لانبعاث رائحة كريهة، كما أن بلل القدمين بالعرق يحفز على الإصابة بعدوى فطرية (تينيا).

والأطباء عادة يقاومون هذه المشكلة بوصف حمام من "الفورمالين" لمقاومة غزارة العرق.

ولكن هناك وصفة أخرى من الشاى:

جهِّز منقوعًا مركزًا من الشاى بوضع عدد ٤-٥ أكياس من الشاى فى حمام ماء مغلى لتنقع به لمدة ١٥ دقيقة.. ثم ضع قدميك فى هذا الحمام بعدما يكتسب درجة حرارة مناسبة لمدة نصف ساعة.

كرِّر هذا الحمام بمعدل مرتين يوميًّا لمدة أسبوع. من المتوقع انخفاض إفراز العرق لمدة طويلة بفعل مادة التانين المُجففة والقابضة الموجودة بالشاى.

(٥) استخدم مُجفِّف الشعر للوقاية من التينيا :

البلل والدفء أهم عاملين يحفزان على تكاثر وانتشار الفطريات بالقدم، وحدوث الإصابة بالتينيا، فاحرص بعد غسل القدمين على تجفيفها جيدًا، ويفضل استخدام مجفف الشعر لضخ هواء ساخن بين أصابع القدمين لضمان التخلص من آثار الماء.

والتزم كذلك ببعض الاحتياطات الهامة، مثل ضرورة اختيار جوارب من القطن.. واستبدال الجورب يوميًّا بآخر نظيف.. واستخدام أحذية من الجلد الطبيعي.. ويفضل تغيير الحذاء الذى تستخدمه يوميًّا فلا ترتدِ نفس الحذاء لفترة طويلة.

(٦) قاوم تقلُّص عضلات الساق بالكالسيوم :

عندما تعانى من تقلُّص أو تشنج بعضلات الساق [سمَّانة الساق] فإنه يفيد تناول مستحضرات الكالسيوم لمقاومة هذه الحالة.

ووفِّر كذلك فى غذائك الأغذية الغنية بالكالسيوم، مثل: الألبان ومنتجاتها، والخضراوات الورقية، والسردين، والسمسم، واللوز، وعصير الجزر.





منطقة الإبطين مسئولة عـن أغلـب روائـح الجسـم.. وتكـون مصـدرًا للروائـح الكريهة بسبب إهمال النظافة والاستحمام، أو بسبب فـرط إفـراز العـرق لزيـادة نشاط الغدد العرقية أو زيادة تركيزها بهذا المكان، أو لوجود عدوى بكتيرية، أو فطرية تبعث العرق برائحة كريهة.

وهنـاك وسـيلتان لعـلاج هـذه المشـكلة، الأولى: اسـتخدام مثبطـــات العـــرق (antiperspirant) والتى تقلل إفراز العرق، وهى وسيلة تنافى الطبيعة وربما تؤدى لالتهاب الغدد العرقية ..والثانية: استخدام مُزيلات رائحة العـرق (deodorants) والتـى تحتـوى عـادة علـى الألومنيـوم والزيركونيـوم، وقـد يـؤدى اســتخدامها لحساسية موضعية.

ولكن، هل هناك بدائل طبيعية يمكن الاعتماد عليها؟

إليك بعض الوصفات المقترحة:

(١) اشرب شاى الشمر:

الشمر يعمل كمزيل لرائحة العـرق (deodorants) مـن الداخـل، حيـث يحفـز على خروج العرق بدون رائحة .

اشرب يومياً مقدار كوبين من شاى الشمر.

ويجهَّز هذا الشاى بنقع مقدار ملعقتـين صغـيرتين مـن الشـمر المجفـف فـى كوب ماء مغلى لمدة ١٠ دقائق.

(٢) تخلّص من رائحة العرق بالخل:

يتميز الخل بتأثير مقاوم للبكتيريا التى تحلل العرق وتؤدى لفساد رائحته.

بلِّل قطعة بالخل الأبيض، أو بخل التفاح المخفف بالماء، واعمل بها مَسًّا لمنطقة الإبطين. ستختفى رائحة الخل تدريجيًّا، ومن المتوقع خروج العرق بدون رائحة لفترة طويلة.

(٣) قاوم رائحة العرق بالنشا والصودا:

جهِّز خليطًا من صودا الخبيز، ونشا الذرة أو الأرز بنسبة ١ : ٢.. وانثر هذا الخليط على منطقة الإبطين بعد الاستحمام. يعمل هذا الخليط كمزيل طبيعى للعرق.

(٤) تخلص من رائحة العرق بالخيار:

تحتوى عصارة الخيار على ماغنسيوم والذى يعمل كمزيل طبيعى للعرق. بعد الاستحمام استخدم السطح الداخلى لثمرة خيار كبيرة غنية بالعُصارة فى حك جلد الإبطين، واترك العصارة تجف بفعل الهواء.

(٥) اشرب شاى المريمية:

المريمية تتميز بتأثير قابض، ومُقلل لعرق الجسم، ولذا فإنها تفيد الذين يعانون من غزارة العرق.

جهِّز شاى المريمية بنقع مقدار ملعقتين صغيرتين من العشب المجفف فى كوب ماء مغلى مع تغطية الكوب لمدة ١٠ دقائق. تناول يوميًّا ١–٣ أكواب من شاى المريمية. ولاحظ أن هذا الشاى يفيد فى تحسين الهضم، ولا ينبغى تناول المرضعات للمريمية لأنها مثلما تقلل العرق، فإنها تقلل كذلك لبن الثدى.

(٦) استخدم "الشبَّة" لمقاومة غزارة العرق :

تتميز "الشبَّة" بتأثير قابض يؤدى لخفض إفراز العرق، ولذا فإنها تفيد فى حالات زيادة إفراز العرق عن المعدل الطبيعى.. وتُستخدم موضعيًّا على جلد الإبطين.

(٧) أهم نصيحتين لمقاومة روائح الجسم :

ألا وهما الاستحمام يوميًّا للتخلص من آثار العرق، وتقليل فرصة تحلله بالبكتيريا.. واختيار ملابس من القطن، لأن الملابس المصنوعة من ألياف صناعية (كالجوارب) لا تسمح بتهوية الجلد، وامتصاص العرق، مما يؤدى لاحتجازه وتحلله بالبكتيريا وفساد رائحته.





درجة خطورة الحروق تختلف باختلاف العمق ومساحة الحرق.

فى الدرجة الأولى يحدث مجرد تلف بالطبقة الأولى أو الخارجية مـن الجلـد وهذا النوع يعتبر بسيطاً، ولا ينتج عنه فقاعات أو "بقاليل".

أما فى النوع الثانى فتمتد الإصابة لتشتمل الطبقة الأولى والثانية من الجلـد.. وعادة تتكون "بقاليل" ولا ينبغى فضُّها لأنها تعمل كمضـادات طبيعيـة لحمايـة الأنسجة العادية من التلوث والعدوى.. وفى حالة حدوث ذلك يجـب استشـارة الطبيب.

أما حروق الجلد من الدرجة الثالثة فـهى علـى درجـة كبـيرة مـن الخطـورة حتى لو كانت تشغل مساحة صغيرة، لأنها تمتد لطبقات عميقة من الجلد وقـد تصل للعضلات، مما ينبغى اتخاذ المساعدة الطبية السريعة.

وفى جميع حالات الحروق ينبغى تعريض الجزء المصـاب لتيـار مـاء بـارد، كأول إسعاف طبى ولا ينبغى وضع مواد غريبة قد تلوث المكان وتوجـد صعوبـة فى تقديم المساعدة الطبية، مثل معاجين الأسنان، والبن، وغير ذلك.

والوصفات الطبيعية التالية تفيد بدرجة كبيرة فـى تخفيـف الألم، ومسـاعدة الالتئام بالنسبة للحروق البسيطة من الدرجة الأولى.

(١) داوِ الجلد المحروق بعصارة الصبّار:

اقطع ورقة صبّار ناضرة ممتلئة وقشِّر سطحها واستخدم العصارة الناتجة فـى دهان مكان الحرق لمساعدة الالتئام السريع.

(٢) استخدم البيض لعلاج الحروق:

لمساعدة الالتئام ومنع تكون "البقاليل" بمكان الحرق جهِّز خليطاً مـن بيـاض وصودا الخبيز (بيكربونات الصوديوم) لتكوين سائل كريمى القـوام.. واسـتخدمه كدهان لمكان الحرق.

(٣) الجزر لالتئام الجروح:

جرِّب هذه الوصفة: اعمل لبخة من الجزر المبشور على مكان الحرق.. أو بلل قطعة نسيج بعصير الجزر الطازج واستخدمها ككمادة.

تساعد عصارة الجزر على "سحب" الحرارة، وخفض الألم، ومساعدة الالتئام.

(٤) عالج الحروق بفطر عيش الغراب:

عيش الغراب (mushroom) نوع من الفطُور.. وجد أنه يحفز على التئام مكان الحرق.

يمكنك الاستفادة من هذه الخاصية بوضع عدة شرائح من عيش الغراب على مكان الإصابة وتضميدها.

(٥) طبِّب الجلد المحروق بإنزيمات العسل:

العسل النقى الخام من أفضل العلاجات الطبيعية للحروق، حيث يحتوى على إنزيمات تحفِّز على الالتئام..

كما يقاوم العسل تلوث مكان الحرق وحدوث مضاعفات به.

ادهن مكان الحرق بطبقة خفيفة من العسل.

(٦) اعمل كمادات بالإسفنج الرطب:

خُذ قطعة إسفنج نظيفة، وبلِّلها بالماء، وضعها داخل كيس نايلون بالمُجمِّد (الفريزر).. ثم استخدمها ككمادة ملطفة لمكان الحرق.



(١) أغذية ضرورية على مائدتك لصحة وجمال شعرك :

الحديد من أهم المغذِّيات التى يحتاجها الشعر، ولذا ليس غريباً أن يعانى كثير من الفتيات من سقوط الشعر، وضعفه، ممن يهملن تناول الأغذية الغنية بالحديد.. والذى لا يتوافر بمعظم الأغذية الحديثة، والوجبات السريعة. فغذِّى شعرك بالحديد من خلال تناول الخضراوات ذات الأوراق الخضراء، والفواكه المجففة، كالزبيب والقراصيا، والمكسرات، والحبوب الكاملة، والكبدة، والبيض، والباذنجان.

وفيتامين (أ) ضرورى لسلامة وصحة جلد فروة الرأس وكذلك البيتاكاروتين، وهو المركب الذى يحوله الجسم إلى فيتامين (أ)، ويتوافر كلاهما فى الفواكه والخَضراوات الصفراء والبرتقالية كالجزر والكنتالوب، وفى الخضروات ذات الأوراق الخضراء، والبطاطس.

أما فيتامينات (ب) فهى ضرورية لمتانة أعواد الشعر، ولصحة فروة الرأس.. وتتوافر فى الحبوب الكاملة، والخضراوات ذات الأوراق الخضراء الغامقة، وخميرة الخبز، والمكسرات، وفول الصويا ومنتجاته.

(٢) قاومى جفاف الشعر بالأفوكادو :

الزيوت الطبيعية المتوافرة بثمرة الأفوكادو تعمل كملين ومرطب للشعر.

جهِّزى هذه الوصفة من الأفوكادو والعسل:

- ثمرة أفوكادو طرية.
- ملعقة كبيرة من عسل النحل.

التحضير والاستعمال:

اهرسى ثمرة الأفوكادو واخلطيها بالعسل.

رطِّبى شعرك بالماء الدافئ واستخدمى هذا الخليط كدهان مع التدليك لفروة الرأس والشعر.. ثم ضعى غطاء للرأس [غطاء البلاستيك الخاص بالاستحمام] ..وبعد مرور نصف ساعة "اشطفى" شعرك بالماء والشامبو.

(٣) تخلَّصى من قشر الشعر بعُصارة الصبّار:

خُذى ورقة من نبات الصبار (يفضل الأوراق السفلية).. واقطعيها وقشّريها، واستخدمى العصارة الجيلاتينية الناتجة فى دهان الشعر، وفروة الرأس فى المساء.

وفى صباح اليوم التالى، لا تستخدمى الشامبو وإنما اغسلى شعرك مباشرة مع التدليك والاستفادة برغاوى العصارة.

(٤) اجعلى شعرك لامعاً.. بالحصالبان:

جهِّزى منقوعاً مركزاً من الحصالبان بنقع مقدار ملعقة كبيرة من الحصالبان المجفف فى كوب ماء مغلى لمدة ٢٠ دقيقة. اغسلى شعرك بالشامبو، ثم اغسليه جيداً بالماء، ثم اغسليه مرة أخرى بمنقوع الحصالبان.

هذه الوصفة تكسب الشعر الغامق لمعاناً جذاباً ..ولا يفضل استخدامها مع الشعر الأشقر أو الرمادى.

(٥) أكسبى شعرك النعومة.. بالزبادى:

الشعر الجاف الخشن يستفيد بدرجة كبيرة من الزبادى.

اغسلي شعرك، ثم جففيه.. ثم استخدمي مقدار "كوب زبادي" في دهان الشعر من مختلف الأنحاء.. اتركي الزبادي علي شعرك لمدة ١٥ دقيقة.. ثم اغسلي شعرك بالماء الفاتر.

(٦) امنحي شعرك الحيوية والامتلاء.. بحبوب اللقاح:

تناولي يومياً بضع حبات من حبوب اللقاح، وفي حالة عدم حدوث أعراض حساسية، قومي بزيادة الجرعة تدريجياً حتى تصل إلى مقدار ملعقة كبيرة يومياً من الحبوب. يساعد تناول حبوب اللقاح في تغذية الشعر وزيادة كثافته.

(٧) زيدي حجم شعرك ولمعانه بهذا المستحضر:

أضيفي حجماً ولمعاناً لشعرك الجاف أو التالف بفعل حرارة الشمس، أو السشوار بهذا المستحضر:

اخلطي مقدار ١/٤ فنجان من زيت الزيتون أو زيت جوجوبا أو زيت اللوز الحلو مع مقدار ١٠ نقط من زيت اللافندر الأساسي أو زيت الحصالبان الأساسي أو مع كمية مناسبة من زيت جوز الهند. وادعكي فروة الرأس والشعر بهذا المستحضر ثم لفّي شعرك بفوطة دافئة لمدة نصف ساعة.. ثم اغسلي شعرك بالشامبو المعتاد.

(٨) خُذي زيت بريمروز لتنعيم الشعر من الداخل:

الشعر الجاف سببه قلة إفراز الدهون بفروة الرأس.. وزيادة تناول الدهون المفيدة.

وزيت بريمروز أحد أنواع هذه الدهون المفيدة.. فتناولي منه كبسولة فئة ٥٠٠ مجم بمعدل مرتين يومياً لتغذي شعرك الجاف بالدهون "من الداخل".

ولاحظى أن تناول هذا الزيت يفيد كذلك فى تخفيف المتاعب المرتبطة بالدورة الشهرية.

(٩) بلسم لشعرك من المايونيز:

بعد غسل الشعر بالشامبو افردى طبقة من المايونيز على الشعر وفروة الرأس مع التدليك.. ثم غطى رأسك بفوطة لمدة نصف ساعة.

.. ثم اغسلى شعرك بالماء الفاتر.

يساعد هذا البلسم على تليين الشعر وزيادة لمعانه.

(١٠) عالجى تقصُّف نهايات الشعر بهذا الحمام الزيتى:

جهِّزى مقدار نصف فنجان من زيت الخروع الدافئ أو زيت الزيتون الدافئ.. استخدمى الفرشاة أو المشط فى تمشيط الشعر بالزيت وتأكدى من وصوله للأطراف..ثم لفِّى شعرك بفوطة دافئة لمدة نصف ساعة.. ثم أضيفى بياض بيضة للشامبو الذى تستخدمينه واغسلى شعرك به.. ثم اشطفى شعرك بخل تفاح مخفف بالماء.

(١١) اصنعى بنفسك بخَّاخة للشعر [hair spray]:

خُذى ليمونتين صغيرتين.. واقطعيهما إلى عدة أجزاء، وضعى هذه الأجزاء فى إناء زجاجى، وأضيفى مقدار كوبين من الماء وقومى بالتسخين حتى الغليان.. وبمجرد حدوث غليان اخفضى درجة حرارة اللهب واستمرى فى التسخين حتى تُختزل نصف كمية الماء.. ثم قومى بتصفية السائل الناتج، وأثناء ذلك اعصرى بيدك قطع الليمون لضمان نزول كل عصارتها.

ضعى هذا السائل فى بخّاخة فارغة واحفظيه فى الثلاجة لاستخدامه عند الحاجة.

الشعر يتساقط بصورة طبيعية لأنه يمر بعملية تجديد مستمرة، حيـث يسـقط القديم المتهالك منه ليحل محله آخر جديد شاب.

ولكن تساقط الشعر قد يكون زائداً خارجاً عن المألوف، فيبدو الشعر خفيفـاً، وربما تظهر فروة الرأس ببعض المنـاطق. ويرتبـط ذلـك بعوامـل مختلفـة كنقص المغذِّيات الضرورية لنمو وزيادة كثافة الشـعر، أو بتغـير الحالـة الهرمونيـة كما يحدث للمرأة بعد الولادة، أو بضعـف نشـاط الغـدة الدرقيـة، أو بوجـود عـامل وراثى، أو غير ذلك.

والوصفات الطبيعية التالية تقاوم هذه المشكلة وتساعد فى زيـادة نمـو الشـعر من خلال تنشيط بصيلات الشعر وتحفيزها على إنتاج شعر قوى كثيف.

(١) غذِّى شعرك بالكِبريت:

الكِبريت معدن ضرورى لتغذية بصيلات الشعر. ولذا يجب توفيره فى الغذاء اليومـى.. فتنـاولى الأغذيـة الغنيـة بـه، مثـل: البصـل، والثـوم، والكرنـب، والقنبيط، والبروكلى، واللفت.

ولضمان توفير أغلب المعـادن والفيتامينـات الأخـرى التـى يحتاجـها الشـعر كالحديد، خُذى أحد المستحضرات الغنية بالفيتامينات والمعادن حسب الجرعة المحددة.

(٢) اشربى ماء الشعير:

أضيفى إلى مقدار ٦ أكواب من الماء كمية مناسـبة مـن الشـعير.. واغلـى هـذه الكمية حتى يُختزل الماء إلى نصف الكمية.. ثم قومى بتصفية ماء الشعر وتحليته بعسل النحل وتناوليه.

تفيد أيضاً هذه الوصفة فى علاج قرحة المعدة.

(٣) اغسلى شعرك بالمريمية:

عُشب المريمية يفيد فى تقوية الشعر ومقاومة سقوطه.

ضعى مقدار ملعقتين كبيرتين من العشب المجفف فى مقدار ٢ كوب ماء مغلى لتجهيز منقوع مركز. استخدمى هذا المنقوع فى غسل الشعر عدة مرات أسبوعياً.

(٤) نشِّطى الدورة الدموية بفروة الرأس:

ولكى تفعلى ذلك، اهتمى بعمل تدليك لفروة الرأس أثناء غسل الشعر، أو وضع الزيوت.. واعملى حمام زيت دافئا أسبوعياً.. وأيضاً اهتمى بممارسة الأنشطة الرياضية لزيادة تدفق وسريان الدم.

(٥) الحصالبان لزيادة نمو الشعر:

اشتُهِر الحصالبان (روز مارى) منذ زمن بعيد بتأثيره المحفِّز لنمو الشعر، واستُخدم كعلاج للصلع المُبكِّر.. ويبدو أن هذا التأثير صحيح إلى حد مّا.

لزيادة نمو الشعر داومى على استخدام الحصالبان بإحدى الطرق التالية:

ادهنى بكمية من زيت الحصالبان على الأجزاء من فروة الرأس محدودة الشعر، أو استخدمى شاى الحصالبان كغسول للشعر بعد الانتهاء من استخدام الشامبو.

(انظرى أيضًا الوصفة التالية من زيت الحصالبان)

(٦) استعملى خليط الزيوت المنشط لنمو الشعر:

زيت الحصالبان من أفضل الزيوت المنشطة للدورة الدموية بفروة الرأس والمحفزة على نمو الشعر. ويمكن خلطه بزيوت أخرى لتجهيز مستحضر فعّال لمساعدة نمو الشعر.

جهِّزى المستحضر التالى من الزيوت العطرية الأساسية:

- ٣٠ نقطة زيت حصالبان.
- ١٠ نقط زيت الزعتر.
- ١٠ نقط زيت اللافندر.
- ٢٥٠ مل شامبو طبيعى.

اخلطى الزيوت بالشامبو الطبيعى الذى تفضلينه، وضعى هذا المستحضر فى عبوة من البلاستيك. واستخدميه بصورة منتظمة فى غسل الشعر.. بحيث يبقى المستحضر على الشعر وفروة الرأس لمدة ٣ دقائق.

(٧) وصفة صينية لمشكلة سقوط الشعر:

فى هذه الوصفة يُستخدم جذر زنجبيل طازج بإحدى هاتين الطريقتين وبصورة يومية:

- خرِّطى جذر الزنجبيل، وسخنيه فى الماء حتى يصير دافئا، ثم ضعيه على الجزء الخالى من الشعر، أو ضعيف الإنبات من فروة الرأس.. ثم ضعى غطاء الرأس الخاص بالاستحمام. [shower cop] لمدة نصف ساعة.. ثم اغسلى شعرك.

- خرِّطى جذر الزنجبيل، ثم اعصريه بالعَصّارة الكهربية، ثم صفِّى العصير بقطعة شاش وأضيفى إليه كمية من الكحول [بنسبة واحد من العصير لعشرة من الكحول].. ثم اغمسى قطعة قطن فى هذا المستحضر واعملى به تدليكاً للمناطق ضعيفة الإنبات من فروة الرأس. وبعد مرور نصف ساعة اغسلى شعرك بالماء الفاتر على الأقل قبل غسل الشعر بالماء.

(٨) قاومى التوتر:

لا يتأثر الشعر بالحالة الجسمية فحسب وإنما بالحالة النفسية كذلك، فالتوتر والمخاوف والقلق من المؤثرات السلبية على صحة ونمو الشعر.

ومن أسباب ذلك أن حالة التوتر يصحبها تقلُّص بالعضلات يؤدى لانخفاض تغذية فروة الرأس بالدم والمغذيات المختلفة، مما يزيد بالتالى من سقوط الشعر وضعف نموه، ولذا فإن العلاجات المقاومة للتوتر كالاسترخاء واليوجا وتدريبات التنفس العميق لها تأثير إيجابى فى مقاومة سقوط الشعر.



(١) قاومى خطوط جلد البطن.. بزيت السمسم:

كلما تقدم البطن للأمام مع تقدم الحمل زاد الشدّ الذى تتعرض له الألياف المرنة بالجلد، وقد يصل ذلك إلى حد يفوق قدرتها على التمدد، فتتمزق، مما يؤدى لظهور خطوط بجلد البطن بمناطق الشد العنيفة، وقد تظهر كذلك بأعلى الفخذين وبالثديين. ولمقاومة هذه المشكلة التى تشوه جمال المرأة ينبغى عمل شيئين: الأول: الحد من حدوث زيادة مفرطة فى الوزن بتنظيم الناحية الغذائية.. والثانى : العمل على زيادة مرونة الجلد بدهانه بصورة متكررة بمواد مناسبة، ومن أفضلها زيت السمسم.

(٢) افتح يا سمسم!

من ضمن الاستعدادات المقترحة لتسهيل الولادة وتجنب حدوث تمزُّق بجدران المهبل أثناء مرور رأس الجنين.. احرصى قبل ميعاد الولادة بأسبوع على تليين فتحة المهبل بدهان كمية من "زيت السمسم" حتى يسهل "فتح" الطريق لخروج الجنين.

(٣) قَوِّى انقباضات الرحم بالحلبة:

ولتحقيق نفس الغرض السابق، وتسهيل عملية الولادة، اشربى مغلى الحلبة يومياً خلال الأسبوع السابق للميعاد المتوقع للولادة، حيث تساعد على تقوية انقباضات الرحم [الطلق] وتقليل معاناة الولادة.

(٤) قاومى دُوَارَ الصباح بالزنجبيل:

أفضل ما يقاوم الدُّوَارَ المصحوب بغثيان– والذى قد تعانين منه فى بداية الحمل خاصة فى الصباح - تناول كوب من شاى الزنجبيل المركز قبل مغادرة الفراش.. وكذلك تناول أى طعام خفيف وخاصة المخبوزات الناشفة "كالبقسماط".

(٥) استعينى بالشمر لزيادة لبن الثدى:

تحتوى بذور الشمر على مواد إستروجينية تحفِّز على زيادة لبن الثدى.

أضيفى مقدار ٢ ملعقة صغيرة من البذور المخدوشة إلى كوب ماء مغلى وغطِّى الكوب لمدة ١٠ دقائق، ثم قومى بتصفية الشاى الناتج تناولى يومياً حتى مقدار ثلاثة أكواب من الشمر.

(٦) خفِّفى تقرحات الحلمة بالصَّبَّار:

اقطعى ورقة صبار.. وشُقِّيها لاستخراج العصارة الجيلاتينية، واستخدميها لاستخراج العصارة الجيلاتينية، واستخدميها كدهان لحلمة الثدى لمساعدة التئام القرح، وتخفيف الألم.

افعلى ذلك بعد الانتهاء من الرضاعة..واحرصى على غسل الحلمة جيدًا قبل الرضاعة التالية حتى لا تزعجى طفلك بمذاق الصبار المر.أو استخدمى كريماً من خلاصة نبات الصبار كدهان لحلمة الثدى المتقرحة.

(٧) ساعدى لبن الثدى على التدفق:

يفيد تناول شاى أحد الأنواع من البذور التالية فى زيادة تدفق لبن الثدى: الحلبة، الشمر، الشبت، الينسون.

جهِّزى الشاى المفضل بنقع مقدار ملعقة من البذور المخدوشة، أو المطحونة بخفة فى كوب ماء مغلى لمدة ١٠ دقائق.. ثم قومى بتصفية هذا المنقوع وتحليته. تناولى كوباً من الشاى قبل كل رضاعة.



بسبب الوضع الهرمونى غير المتزن خلال الفترة القصيرة السابقة لنزول الحيض حيث يكون هناك كميات كبيرة من هرمون الاستروجين مقابل كمية محدودة من هرمون البروجستيرون يعانى كثير من الفتيان والسيدات من متاعب جسمية ونفسية يُطلق عليها متاعب ما قبل الحيض (premenstrual syndrome = PmS).. وهذه مثل: انتفاخ الثديين وزيادة حساسيتهما للمس وتورم القدمين، لاحتجاز كمية زائدة من السوائل والملح بالجسم، والصداع، وتقلب المزاج، والعصبية.. إلى آخره.

وتغيير النمط الغذائى، وتقديم بعض الأعشاب يفيد فى التغلب على هذه المتاعب.

ومن الشائع أيضاً الشكوى من مغص مع قدوم أو نزول الحيض، وهو ناتج من انقباضات الرحم.. وقد يكون خفيفاً محتملاً أو شديداً قاسياً!

وربما تصحبه أعراض أخرى كوجع الظهر، والصداع، والغثيان. وقد وجد أن هناك علاقة أيضاً بين حدة هذا المغص، وبين نوعية الغذاء.. إذ يمكن أن يزيد، أو ينقص حسب نوع التغذية. كما أن تقديم بعض الأعشاب يساعد فى مقاومة هذا المغص وزيادة إنتاج مسكنات الألم الطبيعية.

(١) ساعدى جسمك على تحقيق التوازن الهرمونى:

بعض الأغذية والمشروبات تحفز على زيادة الاستروجين، سواء بزيادة إنتاجه أو بإضعاف تمثيله، وأهمها الكافيين، والدهون الحيوانية، والسكريات، والزيوت المهدرجة (السمن الصناعى).. وفى نفس الوقت يؤدى تناول أغذية غنية بالألياف (الخضراوات والفاكهة والحبوب والبذور) وأغذية غنية

بالأحماض الدهنية من نوع أوميجا-٣ (الأسماك الزرقاء الدسمة) إلى مساعدة تحقيق التوازن الهرمونى بالتخلص من كميات الاستروجين الزائدة.

(٢) تناولى كبسولات زهرة الربيع (زيت بريمروز) :

زهرة الربيع من الزهور الفريدة حيث تتفتح فى المساء.. ويستخرج منها زيت غنى بنوع من الأحماض الدهنية المفيدة يسمى حمض جاما - لينولينك [gamma-linolenic acid = GLA] .. وهذا الزيت الذى يتوافر فى صورة كبسولات يساعد فى تحقيق التوازن الهرمونى، مما يخفف بالتالى من متاعب ما قبل الحيض، وخاصة مشكلة انتفاخ وألم الثديين.

(٣) زوِّدى جسمك بفيتامينات (ب) :

وجد الباحثون أن تقديم فيتامين (ب٦) بجرعة يومية تتراوح ما بين ٥٠-١٠٠ مجم يقاوم مشكلة احتجاز كميات زائدة من السوائل بالجسم والتى تؤدى لأغراض مثل انتفاخ الثديين، وتورم القدمين، والصداع، فاحرصى على تناول هذا الفيتامين ضمن مجموعة فيتامين (ب) المركب.

وتتوافر فيتامينات (ب) بصفة عامة فى خميرة الخبز، والبذور، والحبوب، والخضراوات الورقية.

(٤) تخلّصى من الماء الزائد بجسمك بتناول الكرفس :

بعض الخضراوات لها خاصية مُدرة للبول، وبالتالى يساعد تناولها خلال فترة ما قبل الحيض فى مقاومة احتجاز كميات زائدة من الماء والملح وما يصحبها من أغراض مزعجة.. ومن أهم هذه الأنواع بذور الكرفس، والكرفس، وسن الأسد (شبيه بالسريس).

يمكن تجهيز شاى من بذور الكرفس بنقع ملء ملعقة من البذور المخدوشة، أو المطحونة فى كوب ماء مغلى لمدة ١٠-٢٠ دقيقة. أما نبات سن الأسد فيمكن

تناوله كخضار للسلطة الخضراء أو فى صورة شاى يجهّز بنقع الأوراق الخضراء فى كوب ماء مغلى لمدة ١٠ دقائق.

(٥) تخلَّصى من توترك بالرياضة :

إن ممارسة الأنشطة الرياضية بانتظام لمدة ٣٠ دقيقة يومياً، مثل رياضة المشى أو الجرى، تساعد فى خفض كميات الاستروجين الزائدة فضلاً عن فائدتها الواضحة فى تخفيف التوتر النفسى وتقلب المزاج والاكتئاب.. وهى من المتاعب النفسية الشائعة خلال فترة ما قبل الحيض.

(٦) توقَّفى مؤقتاً عن تناول الكافيين :

فى كثير من الأحيان يرتبط مغص ومتاعب الدورة بوجود مستوى مرتفع من هرمون الاستروجين ومستوى منخفض من هرمون البروجستيرون. وتقديم الكافيين بكثرة يعوق تمثيل الاستروجين بالجسم، فيرتفع مستواه، مما يزيد من حالة عدم اللاتوافق بين هذين الهرمونين. ولذا يجب الحد من تناول الكافيين مع اقتراب ميعاد الحيض.. والذى يوجد بنسبة عالية فى القهوة، وكذلك فى الشاى، والكولا، والكاكاو، والشيكولاتة.. كما يدخل الكافيين فى تركيب بعض العقاقير المسكنة للألم فكونى متنبهة لذلك عند اختيار هذه العقاقير.

(٧) قاومى الألم بالاسترخاء والتدفئة الموضعية :

التوتر النفسى والإجهاد الجسمى يزيد من الإحساس بمتاعب الحيض والمغص.. فمتى شعرت بزيادة متاعبك استرخى فى مكان هادئ لمدة نصف ساعة.. وضعى قربة ماء ساخن على منطقة أسفل البطن لمساعدة عضلات الرحم على الاسترخاء مما يقلل المغص.

(٨) تخلَّصى من التقلصات بالزنجبيل والبابونج :

مشروب الزنجبيل له تأثير فعال فى مقاومة المغص.. والبابونج يحفز على الاسترخاء.

جهِّزى المشروب التالى:

- كوب ماء (٢٥٠ مل).

- ملعقة صغيرة من جذر الزنجبيل المُخَرَّط.

- ملعقة صغيرة من زهر البابونج.

اطبخى الزنجبيل فى الماء لمدة ٥ دقائق.. ثم ارفعى الإناء عن النار وأضيفى البابونج، واتركيه ينقع لمدة ١٠ دقائق أخرى مع تغطية الإناء.. قومى بتصفيه المنقوع وتحليته بالعسل (حسب الرغبة).. وتناولى يومياً ثلاثة أكواب من هذا المشروب العشبى.

(١٠) حمَّام الموستاردة لنزول الطمث المتأخر:

أضيفى ملعقة كبيرة من بودرة الموستاردة الحارة [أو بذور الخردل المخدوشة] إلى مقدار فنجان من الماء المغلى لعمل شاى مركز. أضيفى هذا الشاى إلى ماء الحمام الدافئ.. واسترخى فى هذا الحمام لمدة ٢٠ دقيقة.. ثم اغتسلى بالماء.

من المتوقع نزول الطمث المتأخر بعد هذا الحمام بافتراض عدم حدوث حمل.

(١١) عالجى غزارة الحيض بورق التوت:

عالجى استخدام شاى أوراق التوت وخاصة التوت الأفرنكى أو توت العلّيق [Raspberry] فى خفض كمية دم الحيض. تناولى مقدار كوب من شاى الأوراق بعد كل وجبة طعام.

فى أواسط الأربعينيات، أو بداية الخمسينيات يبدأ أغلب النساء خوض "مرحلة عمرية جديدة" وهى مرحلة اللاخصوبة والتى يُطلق عليها كذلك مرحلة "سن اليأس".. والمقصود هنا اليأس من الإنجاب وليس من الحياة!. وتتميز هذه المرحلة بتوقف المبيضين عن عملهما فى إنتاج الهرمونات الأنثوية (الاستروجين والبروجستيرون) مما يؤدى لحدوث متاعب أغلبها مؤقتة لحين اعتياد الجسم على هذا الوضع الفسيولوجى الجديد.. وهذه مثل المعاناة من نوبات من السخونة والعرق الغزير، واضطراب الحالة المزاجية، وجفاف المهبل، وبالتالى زيادة قابليته للعدوى.. كما تزيد قابلية المرأة للإصابة بهشاشة العظام، وارتفاع الكوليسترول ومرض القلب لغياب التأثير الواقى للاستروجين من هذه المتاعب.

وإجراء بعض التغيرات المعيشية والغذائية بالإضافة للاستعانة بفوائد بعض الأعشاب يمكن أن يخفف بدرجة كبيرة من متاعب تلك المرحلة ومضاعفاتها.

(١) قاومى نقص الهرمونات بالأعشاب والغذاء:

صحيح أن المبيض يتوقف عن إفراز هرمون الاستروجين، لكن الغدة الكظرية (فوق الكلية) تظل تنتجه بكميات طفيفة.. ووجد أن تقديم عُشب الجنسنج يحفز ويقوِّى الغدة الكظرية على إنتاج المزيد .. وخاصة الجنسنج السيبيرى (أو الروسى) الغنى بمركبات الإليثروسيدات (eleutherosides) . فتناولى مستحضرات هذا العشب.. أو تناوليه فى صورته الطبيعية إذا أمكن ذلك.

كما وجد أن بعض الأغذية والأعشاب تعزز مستوى الاستروجين الناقص، وأهمها فول الصويا لاحتوائه على "استروجين" نباتى.. وكذلك عُشب الشمر والعرقسوس واليانسون.. فاجعليها مشروباتك المفضلة خلال تلك المرحلة.

(٢) دافعى عن عظامك ضد الهشاشة :

ولكى تفعلى ذلك تناولى يومياً مقدار كوبين على الأقل من اللبن قليل الدسم ومنتجاته.. والسردين المُعلَّب مع أكل العظام (هيكل أسماك السردين).. والخضراوات الخضراء والورقية كالبروكولى والسبانخ، وخُذى يومياً أحد مستحضرات الكالسيوم، ويفضل الأنواع المزودة كذلك بماغنسيوم.

(٣) قاومى سخونة الوجه باللافندر:

فى المرة القادمة عندما تنتابك نوبة السخونة والتورُّد المزعجة والتى تتركز بالوجه والعنق جرِّبى هذه الوصفة المهدئة والملطفة :

- ١٢٥ مل ماء ورد.

- ١٠ نقط زيت اللافندر (زيت أساس).

امزجى ماء الورد بزيت اللافندر فى "بخَّاخة" (spray bottle).. ورُجِّيها جيداً وضعيها فى المُجمِّد (الفريزر) لتبرد بما فيه الكفاية.. قومى برش وجهك وعنقك عند قدوم النوبات المزعجة.

(٤) قاومى غزارة العرق بالمريمية :

يمتاز عُشب المريمية بتأثير قابض، مما يقاوم مشكلة غزارة العرق التى قد تعانين منها خلال هذه المرحلة. فتناولى شاى المريمية حسب الحاجة وخاصة فى المساء قبل النوم.

- كوب ماء مغلى (١٢٥ مل).

- ٢ ملعقة من عُشب المريمية المجفف.

صُبِّى الماء المغلى فوق العشب.. وغطِّى الكوب لمدة ١٠ دقائق.. ثم قومى بتصفية هذا الشاى وتحليته (حسب الرغبة).

(٥) وفّرى فى غذائك نوعيات الدهون الصحية :

ليست كل أنواع الدهون رديئة وضارة.. فالدهون الموجودة بالأسماك خاصة الدسمة (أوميجا-٣)، والموجودة بالزيت الحار (حمض اللينولينك) والدهون النباتية الموجودة بالمكسرات، مثل البندق وعين الجمل نوعيات مفيدة من الدهون، خاصة خلال مرحلة سن اليأس، لأنها تقاوم مشكلة جفاف المهبل.. كما أن الدهون أو الزيوت السمكية، والزيت الحار تقاوم ارتفاع الكوليسترول وتوفر الحماية للقلب ضد مشكلة قصور الشرايين التاجية، فوفرى هذه النوعيات المفيدة من الدهون فى غذائك المعتاد.

(٦) دافعى عن صحة قلبك وعظامك برياضة المشى :

بدخول مرحلة سن اليأس، أو باقتراب هذه المرحلة، يصبح لممارسة الأنشطة الرياضية أهمية كبيرة، حيث تعد وسيلة فعالة لحماية العظام ضد الهشاشة، ولتوفير الوقاية من مرض القلب، ولمقاومة المتاعب النفسية التى تتخلل هذه المرحلة. وأفضل هذه الرياضات هى الرياضات الهوائية.(aerobic exercises) ومن أبسطها رياضة المشى، وكذلك رياضات العدو، والتنس، والسباحة، فخصصى وقتاً للنشاط الرياضى ضمن برنامجك الأسبوعى بحيث تمارسى رياضتك المفضلة بمعدل لا يقل عن ثلاث مرات أسبوعياً ولمدة نصف ساعة فى المرة الواحدة.

(٧) قاومى مشكلة غزارة العرق فى المساء بالمريمية :

عُشب المريمية يتميز بتأثير قابض ومقلل لعرق الجسم، ويحتوى على مركبات استروجينية التأثير؛ ولذا فإنه من أنسب المشروبات لمقاومة المتاعب المرتبطة بانقطاع الحيض.

جهّزى كوباً من شاى المريمية كل مساء وضعيه بجوار فراشك لتناوله عند الحاجة.. وذلك بنقع مقدار ملعقتين من العشب المجفف فى مقدار كوب ماء مغلى لمدة ١٥ دقيقة.

أكثر أنواع العدوى شيوعاً بين النساء هى العدوى المهبلية بالفطريات المسماة كانديدا أو المونيليا.. والتى تتسبب فى حدوث حكة مهبلية، ونزول إفرازات بيضاء. والحقيقة أن هذه الفطريات قد تسكن المهبل بصورة غير مسببة لمتاعب لكنها تتكاثر وتنشط وتُحدث أعراضاً مزعجة تحت ظروف خاصة تهيئ لها الغرض لذلك، مثل تناول مضادات حيوية واسطة المجال لفترة طويلة، وحدوث تذبذب بالهرمونات، وتناول كميات كبيرة من المواد السكرية، والتعرض لضغوط نفسية شديدة، وانخفاض الوقاية الحمضية للمهبل بعد بلوغ سن اليأس بسبب نقص هرمون الاستروجين.

(١) توقفى عن ارتداء "الجينز" الضيق!

حتى تنجحى فى التخلص من هذه العدوى لابد من توفير التهوية الكافية لمنطقة الفَرْج بتجنب ارتداء ملابس ضيقة، وارتداء ملابس داخلية من القطن لمساعدة امتصاص العرق.

وتجنبى كذلك تعريض ننفس المنطقة لكيماويات تؤدى للجفاف، مثل المستخدمة فى المواد المطهرة، وأوراق الحمام العطرية، وأنواع الصابون القوية، لأن هذا الجفاف يجعل الأنسجة أكثر حساسية وقابلية للعدوى.

(٢) لا تُقدِّمى بنفسك الغذاء اللازم لتكاثر الفطريات!

مثلما تنتعش وتتكاثر الفطريات فى وجود الدفء والبلل (الكَتْمَة) فإنها تنشط وتتكاثر بالتغذية على المواد السكرية. فقللى من تناول السكريات إلى أقصى درجة (مثل الحلوى، والشيكولاتة، وفطريات التفاح، والجاتوهات إلى آخره).

(٣) عالجى المونيليا ببكتيريا الزبادى:

اختلال الوسط البكتيرى الطبيعى بالمهبل سبب شائع لحدوث العدوى الفطرية (المونيليا).. وهو ما يحدث عندما تتناول السيدة مضادات حيوية واسعة المجال، حيث تقضى على البكتيريا "النافعة" الموجودة بالمهبل والتى تفرز أحماضاً تقاوم العدوى.

ولكى تحاولى إرجاع هذا الوسط لحالته الطبيعية استعينى ببكتيريا الزبادى المسماة لاكتوباسيلاس، والمتوافرة كذلك فى صورة كبسولات.

فإما أن تضعى كمية من الزبادى الغنى بهذه البكتيريا [الزبادى الحى المُعد بالطريقة التقليدية].. أو تقومى بوضع كبسولة محتوية على هذه البكتيريا فى المهبل.. وكررى ذلك يوميًا قبل النوم (لاحظى أن الكبسولة تذوب فى المهبل أثناء النوم).

وبالإضافة لذلك اهتمى كذلك بتناول كوب من الزبادى الحى يوميًا، أو كبسولة من كبسولات اللاكتوباسيلاس.

(٤) اعملى غسولاً للمهبل بالأعشاب:

بعض الأعشاب لها خاصية مقاومة للعدوى بما فى ذلك العدوى بالفطريات، حيث تحد من تكاثرها.. وفى نفس الوقت تلطف أنسجة المهبل الملتهبة أو المتهيجة.. وهذه مثل الزعتر، والحصالبان، والمريمية.

جهِّزى الغسول التالى من شاى هذه الأعشاب:

- ٢ كوب ماء مغلى.
- ٢ ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف.
- ١ ملعقة صغيرة من الحصالبان المجفف.
- ١ ملعقة صغيرة من المريمية المجففة.

التحضير والاستعمال:

صُبِّى الماء المغلى فوق الأعشاب.. وغطِّى الإناء لمدة ٢٠ دقيقة للحصول على منقوع (شاى) مركز ..ثم قومى بتصفيته واستخدامه كغسول مهبلى.

كررى عمل هذا الغسول مرتين يوميًا.

(٥) علاج "أكلان" المهبل بالثوم!

أغلب حالات المهبل، كالمونيليا، تكون مصحوبة بحكة أو أكلان.. والثوم يفيد فى تخفيف هذه الشكوى المحرجة.

اهرسى ستة فصوص من الثوم وانقعيها فى الماء المغلى لمدة ٢٠ دقيقة.. ثم استخدمى الشاى (المنقوع) الناتج بعد تصفيته كغسول للمهبل. يساعد هذا الغسول فى تلطيف الحكة ومقاومة عدوى المهبل بأنواعها المختلفة.

(٦) قاومى عدوى المهبل:

ارتدى ملابس داخلية قطنية، وتجنبى السراويل الضيقة (كالجينز الضيق).

- خففى ملابسك أثناء النوم.
- اجعلى حركة التنظيف أثناء قضاء الحاجة من الأمام للخلف وليس بالعكس، منعاً لتلوث المهبل بالجراثيم.
- تجنبى استخدام الصابون فى غسل المهبل، لأنه يُخل بالتوازن الكيميائى الطبيعى للمهبل (PH) حيث إن أغلب أنواع الصابون قلوية أو شديدة القلوية، مما يزيد من قابلية المهبل للعدوى.
- اهتمى بتناول الثوم النيئ ليعمل كمضاد حيوى واسع المجال.. وقللى من تناول السكر و الحلوى.

هناك نوعان أساسيان من مرض السكر، نوع تبدأ الإصابة به فى سن مبكرة، ولا يستجيب إلا للعلاج بالأنسولين.. ونوع تبدأ الإصابة بـــه فـى سـن متـأخرة نسبياً (بعد الأربعين) ويستجيب للعــلاج بـالحبوب المنشـطة للبنكريـاس لزيـادة إفراز الأنسولين. وهذا النوع الثانى يمكن أحياناً ترويضـه بمجـرد التخلـص مـن الوزن الزائد، وتنظيم الناحية الغذائية، وممارسة الرياضة.

(١) ابتعد عن الأبيض وتمسَّك بالأسمر:

أول خطوة لترويض السكر، تنظيـم الناحيـة الغذائيـة بشـكل يمنـع حـدوث ارتفاع سـريع مفـاجئ بمسـتوى السـكر بـالدم.. ولكـى تحقـق ذلـك ابتعـد عـن الكربوهيدرات المكررة أو المُعالجة. (Refined carbohydrates)، مثل السكر الأبيض ومشتملاته كسكر المائدة، والسكر الأبيض الداخل فى تجـهيز وتحليـة الأغذيـة المختلفة مثل الجاتوهات، والمربى، والحلوى عموماً.. وابتعد عن الدقيق الأبيض ومخبوزاتـه مثـل البسـكويت، والفطـائر، والمكرونـة، والخـبز الأبيـض.. فــهذه النوعيات تغمر الدم بكميات مرتفعـة ومفاجئـة مـن السـكر. أمـا الكربوهيـدرات المعقدة غير المُعالجة وغير المكررة فهى النوعية الأفضــل سـواء لمريـض السـكر أو لغيره من الناس لأنها تتحول إلى سكر بـالدم تدريجيـا بشـكل بطـىء يمكـن أن يتحمله البنكرياس غير القادر على إنتاج كميـات كافيـة مـن الأنسـولين، وهـذه مثل الدقيق الأسمر؛ أى غير المضروب أو المعالج.. والمكرونة البنى أى المجـــهزة من دقيق كامل.. والسكر البُنى أى غير المكرر.

ولكن ليس معنى ذلك أن هذه النوعيات "السمراء" من الأغذية تقلل السكر! ! وإنما المقصود أنها أكثر أماناً من النوعيات "البيضاء" لأنها تُمتص وتُمثَّل ببطء فلا تُحدث ارتفاعا شديداً أو مفاجئاً بمستوى السكر بالدم. ولذا ينبغي كذلك الاعتدال في تناولها.

(٢) املأ مائدتك بالخضراوات والفواكه والحبوب:

وجود الألياف في الأمعاء يجعل امتصاص السكر بطيئاً تدريجياً، والألياف توجد في أغلب الكربوهيدرات المعقدة كالخبز الأسمر.. وتوجد كذلك في أغلب الخضراوات والفواكه والحبوب والبذور.. فوفِّر هذه النوعيات على مائدتك.. ولكن احترس من الخضراوات والفواكه الغنية بالسكريات، أو النشويات مثل البلح، والعنب، والبطاطا، والقلقاس.

(٣) تَنَاوَل خميرة الخبز:

يتوافر بخميرة الخبز العديد من المغذِّيات المفيدة، والتي منها معدن الكروم، والذي يزيد من حساسية الأنسولين، وبالتالي يجعل كميات هذا الهرمون المحدودة عند مريض السكر أكثر فعالية في السيطرة على مستوى السكر، كما يفيد في مساعدة إنقاص الوزن.

كما يتوافر في الخميرة أنواع مختلفة من فيتامينات (ب) والتي تفيد أيضاً في تمثيل السكر وتحمي الأعصاب من مضاعفات السكر.

وإذا لم يعجبك مذاق الخميرة فيمكنك تناول مستحضرات الكروم بجرعة ٢٠٠ ميكرو جرام بمعدل ٢-٣ مرات يومياً مع وجبات الطعام.

(٤) اخرج للتمشية يزدَدْ حرق السكر عندك :

أهم ثانى خطوة فى ترويض السكر بعد تنظيم الغــذاء هــى ممارســة الأنشـطة الرياضية .. فلكى تساعد خلايا جسمك علـى اسـتهلاك الجلوكـوز بمزيـد مـن الكفاءة مارس أى نشاط رياضى.. كممارسة رياضة المشى يوميـاً لـمدة ٣٠ دقيقـة. كما أن هذا النشاط الرياضى يساعدك من ناحية أخرى على التخلص من الـوزن الزائد وهو ما يجعل كميات الأنسولين المحدودة أو غــير المؤثـرة بجسـمك أكـثر فعالية فى تمثيل السكر.

(٥) اشرب شاى أوراق التوت :

هذه الأوراق تحتوى على مادة ميرتيلين [myrtillin] والتى وُجـد أنـها تسـاعد فى خفض مستوى السكر. ولذا أنتجت بعض شركات الـدواء مسـتحضرات مـن هذه الأوراق تجهَّز فى صورة شاى.

(٦) كُلْ خرشوفاً لضبط السكر وتنشيط الكبد :

الأغذية الغنية بالأليـاف مـن أفضـل الأغذيـة لمريـض السـكر، ومـن أبرزهـا الخرشوف.. والذى يساعد فى ضبط مستوى السكر وليــس ذلـك فحسـب، إنمـا يساعد كذلك فى ضبط مستوى الكوليسترول وفى حماية وتنشيط خلايا الكبد.

فتناول منه يومياً ثمرة أو ثمرتين كنوع من السلطة إلى جانب وجبات الطعام.

(٧) زِدْ كفاءة الأنسولين بالكركم والقرفة :

إليك هذه الوصفة : فى المرة القادمة عندما تشرب الشاى قُـم بـإعداده مثلجـاً (ice tea) ومزوداً بالأعشاب المفيدة لمرض السكر. أضِف مقدار كميـة بسـيطة مـن القرفة أو الكركم أو القرنفل أو ورقتين من الريحان إلى برّاد الشاى وانقع به أحد

هذه الأعشاب لمدة ١٠ دقائق.. ثم صب الشاى على قطع ثلج داخل كوب لتتناوله مثلجاً.

إن هذه الأعشاب السابقة، وخاصة الكركم والقرفة، مفيدة لمرضى السكر لأنها تزيد من حساسية الأنسولين.

وإذا لم تعجبك الطريقة السابقة لتناولها فتناولْها بأى طريقة تفضلها.

(٨) الحسَاء الشافى من السكر!

لإحكام السيطرة على مستوى السكر بالدم جهِّز الحسَاء التالى وتناوله من وقت لآخر.

المكونات والتحضير:

- ورقتان من الريحان.
- بصلة متوسطة غير مُقشَّرة ونظيفة
- أربعة فصوص ثوم مُخرطة.
- نصف فنجان من بذور الحلبة المنقوعة.
- نصف فنجان من اللوبياء المنقوعة.
- ثمرة جزر مُخرَّطة.
- ٢ كوب ماء.
- كمية مناسبة من الكركم، والقرفة، والقرنفل.

اغلِ المكونات على النار لمدة نصف ساعة.. ثم استخرج البصلة وقشِّرها ثم اهرسها بالشوكة وأعِدْها لوعاء الطبخ.. واستخرج الريحان.

هذا الحساء يحتوى على العديد من المواد الفعالة فى تنظيم السكر، وهى:

- الألياف.. والتى تُبطئ من امتصاص السكر وتضبط مستواه فى الدم.. وتوجد فى اللوبياء والحلبة.
- الحلبة.. تحتوى على ستة مركبات منظِّمة لمستوى السكر.
- البصل.. يحتوى على مركب كورسيتين (quercetin) والذى ينظم السكر ويحمى من مضاعفاته على العين.
- أوراق الريحان.. والتى تساعد الجسم على زيادة استفادته من الأنسولين.
- الثوم.. والذى يقاوم إعاقة مفعول الأنسولين [insulin resistance].وإذا لم يعجبك هذا الحساء، فتناول محتوياته بأى طريقة تفضلها.



١(١) قاومى الشهية بالماء والعصائر:

الماء لا يؤدى للسمنة، ولا للكرش، على عكس ما يعتقد بعض الناس. فالزائد من الماء عن حاجة الجسم يمر مع البول.. كما أن الماء عديم السعرات الحرارية.

وتناول الماء قبل كل وجبة طعام يساعد فــى الحـد مـن الشـهية، لأنـه يمـلأ المعدة، ويروى الجسم ..أو يمكنك تناول عصائر غير محلاة قبل كل وجبة طعام مثل عصير الطماطم..

فالطماطم منخفضة السعرات الحرارية، كما أن الحمض الموجــود بــها يعطـى إحساساً بالشبع والامتلاء.

(٢) اشربى "الثلاثى" المساعد فى إنقاص الوزن:

جهِّزى كمية من عصير الجريب فـروت غـير المُحلَّـى ..وضعيـها بالثلاجـة. وقبل كل وجبة طعام جهِّزى كوباً من عسل النحـــل وملعقـة مـن خـل التفـاح.. وتناولى هذا الكوب قبل وجبة الطعام بنصف ساعة.

يساعد هذا المزيج فى الحد من الشــهية، وتنشـيط الغـدة الدرقيـة (المسيطرة على حرق الغذاء)، وزيادة تمثيل وحرق الدهون المختزنة بالجسم.. ولكن يجــب أن يقترن ذلك بنظام غذائى محدود السعرات الحرارية.

(٣) قاومى الميل للحلوى:

الميل للحلوى سبب واضح فى حالات كثيرة من السمنة خاصة بين النساء.

من الوصفات الفعالة لمقاومة هذه المشكلة تناوُل طبق مــن الخرشـوف المسـلوق كنوع من السلطة مع الطعام.. فعلاوة على احتواء الخرشوف علــى نسـبة عاليـة

من الألياف التى تحد من الشهية فإنه يحتوى كذلك على مشتق من الفركتوز يسمى إنولين [inulin] مِمّا يعوِّض إلى حد ما عن تناول طعام حُلو.

(٤) خُذى خميرة الخبز مع الجريب فروت:

أضيفى ملعقة من خميرة الخبز إلى كوب من عصير الجريب فروت غير المُحلَّى.. تناولى يومياً هذا الشراب قيل وجبة الطعام الرئيسة بحوالى نصف ساعة.. حيث يساعد فى الحد من الشهية، كما يقاوم الرغبة لتناول الحلوى.

(٥) أنقصى وزنك بالأعشاب:

بعض الأعشاب تساعد فى إنقاص الوزن بطرق مختلفة مثل الحد من الشهية، أو تنشيط الغدة الدرقية، أو مساعدة زيادة حرق الدهون، أو تقليل الرغبة فى تناول الحلوى، وهناك اختلاف فردى فى التأثُّر بالأعشاب.. ولذا يجب أن تجربى كل عشب لعدة أيام وتلاحظى مدى تأثيره الإيجابى بحيث تتوصلين إلى أفضل هذه الأعشاب.

جهِّزى شاياً (منقوعا) من أحد الأعشاب التالية بنقع ملعقة صغيرة من العشب فى كوب ماء مغلى ..وتناوليه حسب الجرعة الموضحة:

- شاى جذر الشيكوريا (chicory) - كوب واحد على الريق.
- شاى الزعرور البرى (Hawthorn) - كوبان يومياً.
- شاى وشاح السيدة (lady's mantle) - ٢-٣ أكواب يومياً.
- شاى حشيشة الدجاجة (chickweed) - ثلاثة أكواب يومياً..كوب قبل تناول وجبة الطعام.
- شاى بذور الكرفس (celery seeds) - كوب على الريق.

[يساعد هذا الشاى الأخير على تخليص الجسم من الماء الزائد].

(٦) أنقِصى وزنَك بحبوب اللقاح:

الدراسات حول حبوب اللقاح ذكرت عدة فوائد لها تجعلها مناسبة لإنقاص الوزن.

تحتوى هذه الحبوب على الليسيثين الذى يساعد فى إذابة وطرد الدهون.. كما تنشط الحبوب عمليات تمثيل الغذاء بصفة عامة، مما يساعد فى زيادة حرق السعرات الحرارية.. كما أن تناولها بصورة منتظمة يحد من الشهية الزائدة للطعام.

ابدئى بتناول مقدار بسيط من الحبوب للتأكد من عدم حدوث أعراض حساسية.. ثم زيدى الكمية تدريجيا حتى مقدار ملعقة صغيرة أو ملعقة كبيرة يومياً.. ويمكنك تناولها مع الأغذية والمشروبات.

(٧) الشطة الحمراء لإنقاص الوزن!

إضافة الشطة الحمراء للطعام ينشط عملية تمثيل الغذاء [الأيض].. وفى نفس الوقت يعطى إحساساً بالعَطَش.. فيجعلكِ تروين عطشك بالماء الذى يحد من الشهية.

ويذكر الباحثون فى معهد أوكسفورد بإنجلترا [Oxford polytechnic institute] أن إضافة ملعقة صغيرة من الشطة الحمراء وملعقة من الموستاردة [الخردل] إلى الطعام اليومى يرفع معدل الأيض القاعدى بحوالى ٢٥%، ومعنى ذلك أن جِسمك يحرق السعرات الحرارية بدرجة أكبر، وبالتالى تقل فرصة الطعام بالجسم.

(٨) اشربى الشاى الأخضر لتنشيط حرق الغذاء:

يحتوى الشاى الأخضر على: كافيين، وثيوبرومين وكلاهمــا ينشـط عمليـات تمثيل الغذاء، ولذا يفيد تناول الشــاى الأخضـر فـى مسـاعدة الأنظمـة الغذائيـة لإنقاص الوزن. فاشربى مقدار كوبين أو ثلاثة أكواب يومياً مع وجبات الطعام.. أو خُذى كبسولات "الشاى الأخضر".

يتميز الشاى الأخضر بقيمة غذائية وصحية عالية تجعلـه أفضـل مـن تنـاول "الشـاى الأسـود" أو "القـهوة".. حيـث يحتـوى علـى نسـبة مـن فيتـامين (ج) ويحتوى على فلافونويدات (flavonoids) وهى مركبات مضــادة للأكسـدة تحمـى من مرض القلب وسرطان القولون.

(٩) الأعشاب البحرية لإنقاص الوزن:

الأعشاب البحرية والطحــالب توفِّر العديـد مـن المُغذِّيـات الضروريـة لنشـاط "الغدة الدرقية" ..وهى الغدة المتحكمة فى حرق الغذاء.

ولذا فإن إضافة الأعشاب البحريـــة للأغذيـة المختلفـة كالحسَـاء، والسـلطة– مثلما يفعـل اليابـانيون– يقـاوم السـمنة حيـث يسـاعد ذلـك فـى تنشـيط الغـدة الدرقية.

يذكر دكتور "تورينتـين" البـاحث الأمريكـى فـى التغذيـة أن الغـدة الدرقيـة تحتاج إلى أربعة عشر نوعاً مــن المغذِّيـات ..وأن الأعشـاب البحريـة تمـد الغـدة الدرقية بثلاثة عشر نوعاً منها، والتى من أهمها اليود.

ونظراً للفوائد الهامة لهذه الأعشاب فقد أنتجت بعض شركات الدواء مستحضرات من خلاصة الأعشاب البحرية، والتي يعرف أشهرها باسم كِلْب (kelp).

(١٠) اِمْشِ يوميًا ينقص وزنك تدرجيًا :

العلاج البسيط الميسور للسمنة ممارسة المشى "الجاد" يومياً.

إن نصف ساعة من المشى يومياً تحرق حوالى ٣٠٠ سُعًر حرارى.

ومن المتفق عليه أن ممارسة الأنشطة الرياضية قبل وجبات الطعام تزيد من سرعة تمثيل الغذاء.. وبالتالى فإن ما تتناوله من طعام بعد ممارسة الرياضة يُحرَق بسرعة. كما أن ممارسة الرياضة فى الصباح الباكر أفضل من ممارستها فى وقت متأخر من اليوم لنفس السبب السابق، حيث يزيد معدل تمثيل الغذاء بدرجة أكبر.





التهاب المفاصل [arthritis] مشكلة صحية شائعة إلى حد كبير خاصة بين كبار السن بسبب "استهلاك" المفصل على مر الزمن مما يصيب الغضروف المفصلى بالخشونة، وتدب فى المفصل علامات الالتهاب. وأعراض هذه المشكلة حدوث ألم مصاحب للحركة يهدأ بعدما يتوقف المفصل عن الاستخدام، وحدوث قصور فى مجال حركة المفصل وتَيَبُّس أحياناً. أما مرض "الروماتويد" المفصلى فهو مرتبط بوجود خطأ بعمل "الجهاز المناعى" ..وهو مرض أشد قسوة من الروماتيزم وتزيد درجة الإصابة به فى مرحلة الشباب وأواسط العمر خاصة بين النساء. ويتميز بأعراض جهازية إلى جانب الألم وصعوبة تحريك المفاصل المصابة.. وهذه الأعراض نقصد بها أعراضاً تصيب الجسم عامة خارج المفصل كالتعب العام، والأنيميا، وارتفاع درجة الحرارة.. وخاصة أثناء حدوث نوبات هذا المرض الحادة.

إن تنظيم الناحية الغذائية، واستخدام بعض الأعشاب والمكملات الغذائية، والتخلص من الوزن الزائد، يُحدث تأثيراً واضحاً فى تخفيف المعاناة من مشكلة التهاب المفاصل.

(١) زوِّد طعامك بزيت الزيتون، وزيت السمك:

لمقاومة التهاب المفاصل اجعل غذاءك يحتوى على كمية وفيرة من أوميجا-٣..وهى نوعية الأحماض الدهنية المتوافرة فى الأسماك، خاصة الدسمة.. أو تناول مستحضرات هذه الدهون، كإحدى المكملات الغذائية، وخاصة فى حالات الروماتويد.

واستخدم زيت الزيتون بدلاً من الدهون الحيوانية والدهون "المُهَدْرَجَة" كما أنه أفضل صحياً من الدهون متعددة اللاتشبع، كزيت الذرة، وزيت دوّار الشمس.. واستخدم كذلك فى طعامك الزيت الحار (زيت بذر الكتان) لأنه من النوعيات الصحية المفيدة.

(٢) تجنَّب الأغذية المثيرة لأوجاع المفاصل:

وُجد أن بعض المرضى بالتهاب المفاصل، وخاصة "الروماتويد المفصلى"، لديهم حساسية ضد بعض الأغذية، بمعنى أن بعض المواد الغذائية تعمل كآلرجينات تثير حدوث تفاعلات آلرجية أو تحسسية تتسبب فى زيادة أوجاع المفاصل وربما لا يدرك المريض هذه العلاقة بوضوح.

بناء على ذلك لاحظ وجود أى علاقة بين ما تأكله من أغذية مختلفة وزيادة التهاب وأوجاع المفاصل، وبالتالى تتجنب هذه الأنواع.

وبصفة عامة تظهر هذه الحساسية الغذائية فى عدد كبير من الحالات ضد أنواع معينة من المأكولات وخاصة عائلة الخضراوات المسماة: "nightshade" والتى تضم الطماطم، والبطاطس، والفلفل الأحمر الحار، وغير ذلك.. وكذلك القمح والذرة، والألبان ومنتجاتها، واللحم البقرى.

فالقمح والذرة يحتويان على مادة تسمى جلوتين تسبب أعراض حساسية لبعض الناس.. كما أن بعض الأجسام لا تستطيع تحمُّل الألبان لافتقارها للإنزيم الهاضم لسكر اللبن، وهو سكر اللاكتوز.. وهذه الحالة قريبة الشبه بالحساسية الغذائية.

(٣) تناول الزنجبيل والكركم لأوجاع المفاصل :

أفضل عشبين لمساعدة تخفيف أوجاع والتهاب المفاصل هما : الزنجبيل والكُركم.

يحتوى الزنجبيل على مركبات تثبط مفعول البروستاجلاندينات وهى مواد شبه هرمونية تتسبب فى الإحساس بالألم فى حالات الالتهاب. كما يتميز الكركم بتأثير أقل كمسكن ومضاد للالتهاب.

تناول "الزنجبيل" فى صورة شاى مركز يُجهَّز بطبخ ملعقة صغيرة من جذر الزنجبيل المخرط فى الماء لمدة ٥ دقائق، ثم استمرار نقعه فى هذا الماء الساخن لمدة ١٠ دقائق أخرى.

أما "الكركم" فيؤخذ بمقدار ملعقة صغيرة مع كوب ماء أو لبن.. أو يمكنك تناول مستحضرات الزنجبيل والكركم المحتوية على بودرة العشب.

(٤) خُذْ "الجلوكوزامين" أو كُلْ "الكوارع" (الأكارع).

الجلوكوزامين عبارة عن مادة سكرية طبيعية تدخل فى بناء الغضروف المفصلى.. وتوجد فى صورة مستحضرات طبية فى صورة سلفات الجلوكوزامين.

تساعد هذه المادة فى إعادة بناء الغضروف الذى هلك كما تلطف ألم المفصل المُتعب.

خُذ هذه المادة فى صورة كبسولات بجرعة ٥٠٠ مجم بمعدل ثلاث مرات يومياً.

وكذلك تناول "الأكارع"، لأنها تحتوى على الجلوكوزامين!

(٥) خذ "البروملين" أو كُلْ "الأناناس" :

"البروملين" عبارة عن إنزيم يتوافر فى فاكهة الأناناس.. وقد وجد الباحثون أن تقديم هذا الإنزيم فى حالات التهاب المفاصل، وخاصة فى مرض الروماتويد، يخفف التورُّم المفصلى والألم.

ولذا أنتجت شركات الدواء مستحضرات لهذا الإنزيم فى صورة كبسولات تؤخذ عادة بجرعة ٤٠٠ مجم بمعدل ثلاث مرات يومياً فيما بين الوجبات.

وفى إحدى التجارب وجد الباحثون أن الاستجابة لمفعول البروملين تختلف من حالة لأخرى بمعدل يتراوح ما بين ٤–٩٠ يوما.. حيث تختفى الأعراض سريعاً فى بعض الحالات.. بينما تحتاج حالات أخرى لفترة أطول من المعالجة بالبروملين.

(٦) استعمل الشطة الحمراء لتسكين ألم المفاصل:

تحتوى الشطة الحمراء على مادة فعّالة تسمى كابسسين [capsaicin] لها تأثير قوى فى تسكين ألم المفاصل. توجد هذه المادة الفعالة فى صورة كريمات لدهان المفاصل المؤلمة.. وتعطى نتائج أفضل فى كثير من الحالات بالنسبة للكريمات الأخرى المسكنة للآلام الروماتيزمية.

(٧) اروِ غضروفك العطشان بالماء!

إن نقص إرواء الجسم بالماء الكافى لا يسبب فحسب فى حدوث إمساك، كما هو معروف، وإنما يتسبب كذلك فى متاعب أخرى، منها خشونة وأوجاع المفاصل. فالغضروف المفصلى يدخل الماء فى تركيبه بنسبة كبيرة، ولذا ليس غريباً أن يؤدى نقص ماء الجسم إلى خشونة حركة المفاصل.

فاهتم بإرواء جسمك بالماء الكافى.. فاشرب يومياً حوالى ٨ أكواب من الماء النقى.

(٨) اجعل غضروفك يرتوى بالسائل الزلالى:

يحيط بالمفاصل جيوب يوجد بها سائل زُلالى لتليين حركة المفاصل وحمايته من الصدمات.. وعندما يُضْغَط الغضروف كأثناء المشى فإنه يعمل كالأسفنجة حيث يمتص السائل الزلالى ثم يلفظه مرة أخرى عند التوقف عن الحركة.

ولذا فإن الرياضات التى يُحمل فيها الجسم ضد الجاذبية تعد ضرورة صحية هامة لترطيب الغضروف المفصلى.. كغضروف الركبة.. وتعتبر رياضة المشى إحدى هذه الرياضات.

فإذا أردت تحسين حالة مفاصلك فقم ببساطة بممارسة رياضة المشى بمعدل نصف ساعة يومياً، أو حسب قدرتك على الاحتمال.

(٩) خُذْ حَمَّامًا دافئا بزيت الكافور:

جرِّب هذه الوصفة الفعالة:

أضف إلى ماء الحمام الدافئ مقدار ٥ نقط من زيت الكافور (زيت أساس) ومقدار ٥ نقط أخرى من زيت الحصالبان.

استرخِ فى هذا الحمام الدافئ لمدة ١٥ دقيقة.. من المتوقع أن يخفف هذا الحمام أوجاع المفاصل، ويزيد قدرتك على الحركة.

(١٠) كُلْ بِرسيماً!!

هناك اعتقاد صينى قديم بأن ما تأكله الأبقار يصلح لبنى الإنسان.. ومن ضمن ذلك البرسيم.. فاستخدموه كعلاج تقليدى لتنشيط الشهية، وعلاج مشاكل الهضم وخاصة قرحة المعدة.

وكان قدماء العرب يقدمون البرسيم لخيولهم، ، فكان ذلك الغذاء ينشطها ويزيد من قوتها.. وأطلقوا عليه "الفَكْفَكَة".. والأسبان اتخذوا هذه الكلمة وغيروها إلى ألفالفا (alfalfa).. ولا تزال تطلق هذه الكلمة على نوع من البرسيم يسمى البرسيم الحجازى نسبة إلى الحجاز.

كشفت الدراسات الحديثة عن أن أوراق وبذور البرسيم تحتوى على مُغذِّيات تُحسِّن حالات التهاب المفاصل (arthritis) والروماتويد المفصلى.. إذ يعتقد أن هناك نقصاً ببعض المعادن النادرة فى هذه الحالات، وأن تقديم البرسيم الحجازى يعوِّض هذا النقص.

ولكن كيف تتناول البرسيم الحجازى؟

يمكن تناول الأوراق الخضراء كنوع من السلطة الخضراء [يوجد النبات فى السوبر ماركت].. أو تُطحن البذور فى الخلاّط، أو طاحنة البن، ويؤخذ منها مقدار ملعقة كبيرة مع كل وجبة طعام.

وهناك مستحضرات طبية من خلاصة بذور البرسيم الحجازى فى صورة أقراص أو كبسولات تؤخذ بالجرعة المحددة.

(١١) خُذْ بنصيحة دكتور جارفيس:

دكتور جارفيس أحد روّاد الطب الشعبى الغربى. وينصح فى علاج وتخفيف أوجاع المفاصل بتناول "خل التفاح" "وعسل النحل" على النحو التالى: يؤخذ مقدار ملعقتين صغيرتين من العسل النقى، ومن خل التفاح مُذاباً فى كوب ماء دافئ قبل كل وجبة طعام.

ولا ننصح بهذه الوصفة لمن يعانون من القرحة أو الارتجاع والحموضة.

(١٢) خفّف آلام المفاصل بورق الكرنب:

المفاصل المؤلمة كمفصل الركبة يمكن مداواتها بالوصفة التالية:

خُذ ورقة كرنب واسلقها بالبخار لتَطْرى ..ثم ادهن المفصل بكمية من زيت الزيتون.. ثم ضع عليه ورقة الكرنب الدافئة.. وضمدها فى المكان بقطعة نسيج سميك(أو فوطة) للاحتفاظ بالحرارة. يمكن تكرار وضع ورقة أخرى بنفس الطريقة بعد مضى نحو ساعة.

(١٣) كُلْ غضاريف الحوت!

أكْلُ الهياكل العظمية مفيد لمرضى الروماتيزم والروماتويد على وجه الخصوص، ويوفر كذلك الوقاية من هشاشة العظام لاحتواء العظم على نسبة عالية من الكالسيوم والمغذّيات الأخرى النافعة للعظم.

ولكن أىُّ عظام تأكل؟

كُل الهياكل العظمية للسردين المُعلَّب..وتناول مطحون عظام النمور [يوجد فى صورة مستحضرات طبية].

وحديثاً اكتشف الباحثون أن تناول غضاريف الحوت يخفف من أوجاع المفاصل عند حوالى ٧٠ % من مرضى التهاب المفاصل أو خشونة الغضروف (osteoarthritis) ..وعند حوالى ٦٠ % من مرضى الروماتويد المفصلى (rheumatoid arthritis).

ولذا أنتجت بعض شركات الدواء أحد مستحضراتها من غضاريف الحيتان (مثل كارتيليد).. وتؤخذ عادة بمعدل ثلاث جرعات يومياً قبل وجبات الطعام الثلاث بحوالى ١٥ دقيقة، وتُحسب الجرعة اليومية المناسبة حسب قيمة وزن الجسم، وعادة ما تكون بمعدل واحد جرام لكل ١٥ رطلا من وزن الجسم.

(١٤) داوِ مفاصلك بالأعشاب البحرية:

اليابانيون قلَّما يصابون بالتهاب وأوجاع المفاصل، ومن ضمن أسباب ذلك اعتيادهم على تناول الأعشاب والطحالب والحيوانات البحرية عموماً.

تحتوى الأعشاب والحشائش البحرية (kelp) على مغذِّيات مفيدة لحالات التهاب المفاصل وخاصة لمرض الروماتويد.

ولكن ماذا تفعل؟

أضف هذه الأعشاب والحشائش البحرية إلى الأحسية والسلطات، مثلما يفعل اليابانيون.

وتناول مستحضرات الأعشاب البحرية، والتى توجد فى صورة حبوب وبودرة.. وتؤخذ البودرة بمقدار نصف ملعقة صغيرة على كوب ماء دافئ مساء قبل النوم.

(١٥) خُذْ فص ثوم يومياً:

يحتاج مرضى الروماتويد بصفة خاصة إلى مغذِّيات لتقوية الجهاز المناعى.. والثوم يحقق ذلك، وقد يفيد كذلك فى تخفيف الألم وزيادة مرونة الحركة.

إذا لم تكن راضياً عن تناول الثوم بسبب رائحته النفَّاذة، فقــم بتقسـيم فـص الثوم إلى عدة أجزاء صغـيرة وابلعـه دون مضـغ مـع كـوب مـاء أو كـوب عصـير برتقال.

(١٦) قلّل ملح الطعام:

الملح (كلوريد الصوديوم) يحجز الماء بالجسم، وتؤدى زيادته للتــورم، كتـورم القدمين، ولذا فإنه ليس من الحكمة أن تفرط فى تنـاول ملـح الطعـام والأطعمـة المملحة عموماً، لأن ذلك يزيد من الضغط والعبء الواقع على المفصـل، وبالتـالى يزيد من درجة الألم، ويفضَّل دائماً إضافة الملح للطعام بعـد طبخـه وتحضـيره؛ لأن ذلك يتطلب عادة قدراً أقل من الملح بالنسبة لإضافته أثناء الطهى.

(١٧) جامِع زوجتك كى ترتاح مفاصلك!

هل تؤدى ممارسة الجنس لإراحة المفاصل المؤلمة؟!

نعم. وهذا التأثير الإيجابى يستمر لنحو ست ساعات بعد الجمــاع، ويرجـع إلى إفراز كميــات زائـدة مـن الكورتـيزون، بسـبب الإثـارة الجنسـية ممـا يقـاوم الالتهاب ويخفف الألم.



أصاب مرض النِّقْرِس (Gout) على مر التاريخ كثيراً من المشاهير والأثرياء أمثال بنجامين فرانكلين، وسير فرانسيس باكون، ومايكل أنجلو، وشارلز دارون، وإسحاق نيوتن.

ولذا اشتهر بأنه داء الملوك.. ولكنه فى الحقيقة يصيب كذلك غير الأثرياء من البسطاء والفقراء.

وحوالى ٩٣ % من مرضى النقرس من الرجال وأغلبهم فوق سن ٤٥ سنة.. أما النسبة الباقية فمن النساء وأغلبهن ممن تجاوزن "سن اليأس" والنقرس داء تمثيلى بمعنى أنه يرتبط بعدم مقدرة الجسم على تمثيل نوع من المغذِّيات يسمى بيورينات [purines].. وتبعاً لذلك فإن البيورينات تؤدى لتكون كميات زائدة من حمض البوليك كناتج عن تكسيرها.. وهذا الحمض هو المسئول عن الألم، ومتاعب النقرس، لأن بللوراته تترسب بالمفاصل وتثير بها التهاباً وآلاماً، وخاصة مفصل الإصبع الأكبر من القدم [الأخمص].

ولذا فإنه من الضرورى فى حالات النقرس تناول الأغذية الغنية بالبيورينات لتجنب الألم والمعاناة أو الحد من تناولها.

(١) قُلْ : لا للحوم، والأنشوجا!

من أغنى الأطعمة بالبيورينات (حمض البوليك) اللحوم وأعضاء الحيوانات (كالكبدة والكلاوى)، والأسماك مثل الأنشوجا والسردين والرنجة.. وهذه النوعية الأخيرة مفيدة لمرضى التهاب المفاصل ما عدا حالات النقرس. كما توجد البيورينات فى أطعمة أخرى كثيرة، وخاصة البقول والحبوب (مثل اللوبياء والعدس) والسبانخ.

وبالتالى يتضح أن مرض النقرس لا يرتبط فحسب بالأثرياء الذين يأكلون اللحوم بكثرة، وإنما قد يصيب كذلك الفقراء من آكلى الفول والعدس.

(٢) كُلْ الكريز، واشرب عصير الكريز:

لا يزال "الكريز" هو أفضل غذاء مضاد للنقرس.. حيث يعمل على معادلة "حمض البوليك" وتخفيفه.

وإذا شئت تناول غذاء آخر أقل ثمناً فتناول "الفراولة" حيث تعمل أيضاً على مُعادلة حمض البوليك.

(٣) اشرب شاى الحزنبل:

بعض الأعشاب تساعد فى تخفيف حمض البوليك وطرده من الجسم لتأثيرها المحفز على إدرار البول مثل الحزنبل، وسن الأسد. فتناول شاى (منقوع) أحد هذه الأنواع أو مزيجاً منها.

(٤) اشرب شاى بذر الكرفس:

اخدش أو اطحن بخفة مقدار ملعقة صغيرة من بذر الكرفس، وانقعها فى كوب ماء مغلى لمدة ١٠ دقائق.. ثم صَفٍّ هذا الشاى. تناول يومياً ١-٣ أكواب من شاى الكرفس.

يساعد هذا الشاى على زيادة نشاط الكُلية فى التخلص من المواد الزائدة عن حاجة الجسم، ومنها بللورات حمض البوليك والتى تترسب فى المفاصل عند مرضى النقرس، كما يفيد تناول خضار الكرفس الطازج، وخاصة سيقان الكرفس، مع السلطة الخضراء.

عندما يتعرض الرسغ لحركات ثنى أولىّ متكررة ولفترة طويلة من الزمن [كما يحدث لمستخدمى الآلات الكاتبة والكومبيوتر.. ولربَّات البيوت بسبب دَعْك الحلل والأوانى] فإن ذلك قد يؤدى لالتهاب، وتورُّم بالأنسجة عند مَمَرٍّ بعظام الرسغ ينفذ خلاله عصب مُغذٍ للأصابع.. فيحدث ضيق بهذا الممر أو النفق (tunnel) يتسبب فى حدوث ضغط على هذا العصب ..ولذا تسمى هذه الحالة طبياً "متلازمة النفق الرُّسغى" [carpal tunnel syndrome].. وبسبب هذا الضغط تظهر أعراض كتنميل الأصابع (بعض الأصابع)، والألم، وضعف قوة اليد، وقد ينتشر هذا الألم للذراع والكتف المناظرة. وتُعالج هذه الحالة جراحياً بتوسيع هذا النفق وتحرير الضغط الواقع على العصب.

ولكن هناك وسائل بسيطة يمكنها تخفيف الأعراض المزعجة لهذه الحالة فى صورتها البسيطة.

(١) خفف آلامك بالثلج:

إن عمل كمادات ماء مثلج على الجزء المؤلم من الرسغ [الجزء ما بين الإبهام والسَّبَّابة] يخفف تورُّم الأنسجة.

وقد يكون من الأفضل عمل لفافات ثلج توضع على المكان المؤلم (ice packs) لمدة ١٥ دقيقة، ثم تُرفع لمدة ١٥ دقيقة ثم توضع لمدة ١٥ دقيقة، وهكذا عدة مرات.

(٢) اعمل تمرينات للرسغ:

إن عمل بعض التمرينات الخفيفة يمكن أن يساعد فى إعادة فتح هذا النفق، وتخفيف الضغط الواقع على العصب.اثنِ ذراعيك لأعلى من عند الكوع.. دوِّر الرسغ فى حركة دائرية فى اتجاه معين، ثم اعكس هذا الاتجاه.. أتبع ذلك بضم الأصابع تجاه كف اليد، ثم فردها متباعدا بعضها عن بعض.

كرِّر هذين التمرين عدة مرات على مدار اليوم.

كثير من الناس يعانى بين وقت وآخر من متـاعب بالظـهر، خاصـة بمنطقـة أسفل الظهر.. وقد تتخذ هذه المتاعب أحياناً شكلاً مزمناً.

إن السبب الغالب وراء هذه الحـالات اتخـاذ أوضـاع غـير صحيحـة تعـرض عضلات الظهر للشد والإجهاد كانحناء العمود الفقرى أثناء الأعمال الكتابية، أو القيام برفع أحمال بطرق غير صحيحة تعرض عضلات الظـهر للشـد والإجـهاد الزائد.ولا شك أن إهمال ممارسة الأنشطة الرياضية له دور كبير فى ذلك بسبب ضعف اللياقة والقوة العضلية.

وأحياناً قد ترتبط الشكوى من المتاعب المزمنـة أو المتكـررة بالظـهر بالناحيـة الشعورية (emotional) أكثر ما ترتبط بالناحيـة العضويـة.. إذ يمكـن أن تتسـبب المشاعر السلبية فى حدوث عدم اتزان عصبى- عضلى[neuromuscular imbalance] يتسبب فى استمرار الشكوى بصورة مزمنة. وهذا بدليل أن حدوث تغير شعورى إيجابى قوى، كالوقوع فى الحب مثلاً، يمكن أن يعيد هـذا التـوازن العصبـى-العضلى ويقضى على مشكلة وجع الظهر.

ومن الطريف أيضاً أن الشكوى المزمنة أو المتكررة من وجع الظـهر قـد تظـهر بين الأزواج الذين يعانون من ضعف جنسى.. حيث تكون فى هذه الحالة مبرراً خفياً نابعاً من العقل أو النفـس لتجنـب المعاشـرة ومـا يصحبـها مـن إحباطـات نفسية.

(١) التزم دائماً بالحركة والوضع الصحيحين:

هذه تعد أهم خطوة فى مقاومة أوجاع الظهر.. فمثـلاً عنـد رفـع حمـل علـى الأرض لابد من ثنى الركبتين بحيث تتحمل عضلات الساق جزءاً مـن الجـهد، ولا يقع كله على عضلات الظهر. وتجنب استعمال الأَسِرة الهابطة من المنتصف حتى تتجنب اتخاذ وضع مائل غير مريح للعمود الفقرى أثنـاء النـوم.وتذكـر أن دفع الأشياء أفضل من حَمْلها، فالتزم بذلك، متى سمحت الظـروف لمقاومـة ألم الظهر.

(٢) اتَّخذ وضع الجنين فى بطن أمه :

النوم على الجنب مع ضم الركبتين لأعلى أفضل وضع لتخفيف متاعب الظهر.

وفيما يبدو أن هذا الوضع الجنينى يفيد فى تخفيف متاعب كثيرة، كالمغص مثلاً، وربما يرجع ذلك إلى ظاهرة الارتداد [regression].. حيث يرتد المرء إلى المرحلة الجنينية حيث الشعور بالأمان والاطمئنان.

(٣) اعمل كمادات ورق الكرنب :

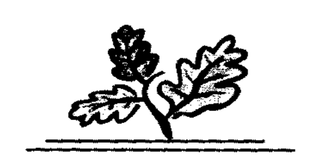
خُذ ورقة كرنب ناضرة، وعرِّضها لبخار الماء الساخن لتطرى.. ثم اعمل تدليكاً للمنطقة المؤلمة من الظهر بزيت الزيتون ثم ضع عليها ورقة الكرنب الدافئة وضع فوقها قطعة نسيج سميكة للاحتفاظ بالحرارة.

كرِّر وضع ورقة أخرى بعد ساعة حتى يخف الألم.

(٤) اشرب شاى الحَزنبل :

يفيد عُشب الحزنبل [المريافلن، أو أم ألف ورقة] فى تخفيف ألم الظهر. جهِّز شايا من الحزنبل بنقع مقدار ملعقتين صغيرتين من العشب المجفف فى كوب ماء مغلى لمدة ١٠ دقائق.

يمكن تناول مثل هذا الكوب ثلاث مرات يومياً قبل كل وجبة طعام.





عندما يلتوى المفصل بصورة مفاجئة كالتعثر فى حفرة عادة مـا تتـأثر أربطـة المفصل وهو ما يسمى بالقصعة (sprain).. وينتج عن ذلك أعراض موضعية، مثل التورُّم، والألم، والاحتقان، وتيبُّس الحركة.

وعندما تتعرض العضلات لضغط وشد عنيف يفـوق طاقتـها (strains) تحـدث أعراض مشابهة. وفى الحالتين يمكن تخفيـف هـذه الأعـراض المزعجـة ببعـض السوائل الطبيعية البسيطة.

(١) قاوم التورم والالتهاب بالماء البارد:

أول شيء يجب عمله فى هذه الحالات، رفع الجزء المصاب، كالقدم، وعمل كمادات ماء بارد أو مثلج بغرض قبض الأوعية الدمويـة وتقليـل فرصـة حـدوث تورم، وتخفيف الألم.

ويجب تكرار ذلك عدة مرات خلال أول ٤٨ سـاعة، وليكـن ذلـك بمعـدل ٦ مرات فى اليوم الأول لمدة ٢٠ دقيقة للمـرة الواحـدة.. ثـم بمعـدل ٣ مـرات فـى اليوم التالى.

ويوضع بعد عمل الكمادات رباط ضاغط لخفض التورم.

(٢) جهِّز كمادة دائمة من الماء والكحول:

املأ كيسا بلاستيكيا أو "قربة ماء" بالمـاء والكحـول بنسـبة ٣:١.. وضعـها لتبرد فى المُجمِّد بما فيه الكفاية.. واستخدمها ككمادة عند اللزوم.

(٣) ساعد نفسك على الشفاء بالعلاج بالماء:

الماء المثلج يقبض ويقلل التـورم ويسـكن الألم.. أمـا المـاء السـاخن أو الدافـئ فيمدد الأوعية، وينشر الدم، ويقاوم الالتهاب.

ولذا فإنه بعد عمل كمادات الماء المثلج خلال أول يومين أو ثلاثة أيام، الجأ إلى عمل كمادات الماء الساخن أو الدافئ لتشجيع الالتئام.. ويفضل الجمع بين تأثير الماء البارد، وتأثير الماء الدافئ بالتبادل.

فابدأ بعمل كمادات ماء دافئ أو ساخن لمدة ٥ دقائق ..وأعقب ذلك بعمل كمادات ماء بارد أو مثلج لمدة ٣ دقائق.. كرر ذلك عدة مرات بحيث تنتهى دائما بكمادات الماء البارد.

(٤) خُذْ كبسولات الكركم وزوِّد طعامك بالكركم:

الكركم له تأثير فعال فى مقاومة التهاب وإصابات العضلات.. فاستعن به خلال هذه الفترة لمساعدة الشفاء.

تناول بودرة الكركم.. وأضفها إلى الأغذية كالبيض والأحسية.. ويمكنك كذلك تناول كبسولات بودرة الكركم بالجرعة المقررة.

(٥) عالج نفسك بالأرنيكا:

الأرنيكا (arnica) نبات يستخرج من جذوره دواء للرضوض والكدمات وإصابات العضلات والأربطة.

توجد مستحضرات من الأرنيكا فى صورة، كريم أو جِلّ تُستخدم بدهان المنطقة المصابة بمعدل ثلاث مرات يومياً لحين حدوث الالتئام.

(٦) علاج "القصعة" فى كلمة "رايس"!

فى كل حالات "القصعة" والتواء القدم يتلخص العلاج فى كلمة رايس (RICE).

- فحرف (R) يعنى ضرورة الالتزام بالراحة (REST).
- وحرف (I) يعنى عمل كمادات ثلج (ICE).
- وحرف (C) يعنى وضع ضمادة (COMPRESSION).
- وحرف (E) يعنى ضرورة رفع الجزء المصاب (ELEVATION).



عِـرْق النَّســا

العصب الوَركى أو النَّسَا (Sciatic) هو أطول أعصاب الجسم، حيث يبدأ مـن نهاية الظهر (الفقرات القطنية السفلية) ويمتد بطول الرِّجــل حيـث يمـر داخـل الفخذين، ثم الساقين، ثم القدمين.

وعندمـا يتعـرض للضغـط أو الإصابـة، كمـا يحـدث فـى حـــالات الانـــزلاق الغضروفى، فإنه يتورم ويلتهب ويكـــون مصـدراً لألم مزعـج وتنميـل علـى طـول مساره وهو ما يسمى بحالة عرق النَّسا [sciatica].

ويجب أن تُبحث هذه الحالة بعناية بمعرفة الطبيب.

وهذه بعض الوصفات المفيدة فى تخفيف متاعب **هذه الحالة**.

(١) الراحة والزيوت الدافئة لوقف الألم:

استرح فى فراشك.. واعمــل كمـادات مـاء دافـئ علـى مسـار الألم.. واعمـل تدليكاً بزيت الخروع، أو زيت الزيتون الدافئ لمناطق الألم.

(٢) اشرب شاى الكرفس:

تنَاول كوبًا من شاى الكرفس قبل كل وجبة طعام وآخــر قبـل النـوم.. فـهذه الوصفة تخفف الألم، وتساعد على الالتئام.

استخدم الكرفس المجفف (أو الطازج) بنقع مقدار ملعقة صغـيرة مـن الأوراق فى كوب ماء مغلى لمدة ١٠ دقائق مع تغطية الكوب، ثم تصفيه الشاى وتحليته (حسب الرغبة).

(٣) اعمل كمادات بحشيشة الدينار:

هذه الوصفة تؤدى لارتياح سريع من ألم عرق النسا. خُذ ثلاث ملاعق كبيرة من عُشب حشيشة الدينار (hops) وانقعها فى كوب ماء مغلى لمدة ١٠ دقائق.. ثم استخدم الشاى الناتج فى عمل كمادات دافئة لمناطق الألم.

(٤) خُذ فيتامين (هـ):

فى حالات عرق النَّسَا عادة ما يصف الطبيب فيتامينات (ب) فى صورة حُقَن.. ولكن من الواضح أن بعض الحالات تتحسن كذلك عند تقديم فيتامين (هـ) بجرعة يومية تعادل ٤٠٠ وحدة دولية.. ويظهر هذا التحسن خلال أسبوعين من الانتظام على تناول هذا الفيتامين.





التهاب العَصَب الخامس

عندما يشكو إنسان من تنميل ولسع وألم بـأحد جـانبى الوجـه فإنـه يعـانى غـالبـاً مـن التـهـاب بـالعصب الخـامـس المُغذِّى لبـعض منـاطق الوجـه.

[trigeminal neuralgia = tic douloureux] وهذا الالتهاب قد يرتبط أحيانـاً بوجـود مشكلة بالأسنان.. وقد لا يستجيب للعلاج بصـورة سـريعة ..وفـى هـذه الحالـة يمكن اللجوء لبعض الوصفات الطبيعيـة والتـى تفيـد بصفـة عامـة فـى حـالات التهاب الأعصاب.

(١) خفِّف الألم العصبى بعصير الليمون:

دلِّك مسار الألم بكمية من عصير الليمون الطازج ثم ضـع كمـادة دافئـة علـى مكان الألم.

(٢) اعمل لبخة بطاطس على مسار الألم:

اسلق ثمرة بطاطس.. واقطعها إلى نصفـين.. وعندمـا تصبـح دافئـة ضـع كـل نصف بسطحه الداخلى على مسار الألم.. ثم ضع فوطـة علـى المكـان للاحتفـاظ بالحرارة.

(٣) لبخة الفُجل والخل لتسكين الألم:

ابشر جذر فجل بلدى وانقعه فى الخل لمدة ساعة على الأقل.. ثم اسـتخدمه فى عمل لبخة على مسار الألم وخاصة على منطقة الصدغ.

(٤) زيت البابونج لتخفيف الألم العصبى:

قم بحركة دائرية صغيرة بتدليك المناطق المؤلمة من الوجه بزيت البابونج مع عمل تدليك لمناطق الجيوب الأنفية، والصدغين، والقفا وذلك لمدة ١٠ دقائق.

ارتفاع ضغط الدم [hypertension] غالباً ما يكون ناتجاً عن عدة عوامل يتآزر بعضها مع بعض فى إحداث الإصابة، وأهمها: زيادة وزن الجسم (السمنة)، والتعرض لضغوط نفسية متكررة، وتصلب الشرايين؛ أى: ضعف حيويتها ومرونتها ، وضيق مجراها الداخلى وهو ما يحفز على حدوثه كثرة تناول الدهون الحيوانية، مما يؤدى لارتفاع مستوى الكوليسترول. كما أنه من الواضح أن هناك قابلية زائدة للإصابة بين أفراد بعض العائلات، ويمكن السيطرة على حالات الارتفاع البسيط بضغط الدم بإجراء بعض التنظيمات الغذائية وتقديم أعشاب مفيدة لهذا الغرض. أما حالات الارتفاع الشديد فلابد أن تُعالج بعقاقير كيماوية وتحت إشراف الطبيب، بالإضافة للاستفادة أيضاً بهذه التنظيمات والعلاجات الطبيعية المقترحة.

(١) وفّر فى غذائك اليومى الثلاثى المقاوم لارتفاع الضغط:

هذا الثلاثى هو الثوم والبصل والكرفس.

فالكرفس يساعد فى تخليص الجسم من كميات الماء والملح الزائدة [وهو ما تفعله العقاقير المُدرة للبول] والثوم يقلل توتر الشرايين، ويساعد بالتالى فى خفض ضغط الدم المار بها.

والبصل قريب الصلة بالثوم.. ويفيد بصفة عامة فى توفير الحماية للقلب من ارتفاع ضغط الدم.

فتناول يومياً: فص ثوم أو فصين.. وبصلة صغيرة.. وبضعة أعواد كرفس.

(٢) قاوِم تأثير الصوديوم بتوفير البوتاسيوم:

"الصوديوم" هو الذى يحفظ ضغط الدم.. وبدون وجود ضغط للدم نتعب ونهلك.

ولذا فإنه فى حالات ضغط الدم المرتفع يجب أن نعمل على الحد من تأثير الصوديوم.. وذلك بالحد من تناوله من خلال الإقلال من ملح الطعام (كلوريد الصوديوم) والأغذية المجهزة المحتوية على صوديوم (اقرأ نشرة البيانات).. وكذلك بتوفير البوتاسيوم الذى يقاوم ويخفف تأثير الصوديوم، والبوتاسيوم تجده فى الخضراوات والفواكه الطازجة خاصة الموز والطماطم.. فكلما تحوَّلت إلى الاعتماد على الأغذية النباتية زادت فرصة إحكام السيطرة على ضغط الدم.

(٣) اجعل شرايينك ترتخى وتتخلص من تقلصها:

ولكى تحقق ذلك تعلَّم كيف تتأقلم مع الضغوط النفسية، والتى لا نستطيع إخراجها من حياتنا.. وتعلَّم كذلك كيف تقاوم تأثيراتها السلبية على جسمك وضغط دمك.. وهناك طرق مختلفة لذلك، كممارسة تمارين الاسترخاء والتأمل الداخلى، واليوجا، واستنشاق الزيوت العطرية المهدئة مثل اللافندر.

ولاحظ كذلك أن ممارسة الرياضات الخفيفة المناسبة مثل رياضة المشى، وركوب الدراجات، والسباحة لا يحسن فحسب من كفاءة جهاز القلب والشرايين، وإنما يقلل كذلك من مستوى "هرمونات التوتر" التى تزيد بجسم المتوترين والمنفعلين وتؤدى لارتفاع ضغط الدم.

(٤) نظِّم ضغطك واحْمِ قلبك بالزعرور البرى:

عُشب الزعرور (hawthorn) يقاوم تقلُّص الشرايين، وخاصة الشرايين التاجية، ولذا فإنه يساعد فى خفض ضغط الدم المرتفع ويوفِّر كذلك الحماية للقلب.

خُذ هذا العشب فى صورة شاى يُجهَّز بنقع مقدار ملعقة من العشب المجفف فى كوب ماء مغلى.. وتناول يومياً مقدار كوبين.. أو تناوَل مستحضرات هذا العشب مثل الخُلاصة السائلة (tincture) حسب الجرعة المحددة.

(٥) استعن بريحان الليمون للضغط العصبى:

كثير من حالات ارتفاع ضغط الدم ترتبط بالتوتر والانفعال الزائد.. وريحان الليمون يقاوم هذه المشاعر والانفعالات السلبية لأنه يرفع الناحية المعنوية ويعطى إحساساً بالارتياح النفسى والذى ينعكس أثره الإيجابى على ضغط الدم.

خُذ هذا العشب فى صورة مستحضراته الطبية كالخلاصة السائلة.. أو استفد به فى صورة زيت عطرى تستنشقه، أو تضيفه لماء الحمام.. أو تناول شاى ريحان الليمون فى صورته الطبيعية.

(٦) أسماك الزينة تُخفِّض ضغط الدم!

وجد الباحثون أن مراقبة أسماك الزينة سابحة فى الأحواض [aquarium] والانشغال بتأملها، وتقديم الغذاء لها، والاعتناء بها يفيد فى السيطرة على ضغط الدم المرتفع، وخاصة المرتبط بالتوتر والانفعال.

فإن لم يكن لك هواية تساعدك على الهدوء والاسترخاء، كتربية أسماك الزينة، فابحث عن هواية تهدئك فى فترات الغضب والتوتر.

لاشك أن ارتفاع مستوى دهون الدم (الكوليسترول والدهون الثلاثية) يعد من أخطر العوامل المسببة لمرض القلب (قصور الشريان التاجى والأزمات القلبية) خاصة وإن اجتمع مع هذا العامل عوامل أخرى كارتفاع ضغط الدم، والتدخين، وكثرة التعرض لضغوط نفسية.

وارتفاع الكوليسترول يعد من أخطر المساوئ الصحية الناتجة عن كثرة تناول الدهون المشبَّعة (الدهون الحيوانية) والدهون المهدرجة (السمن الصناعى).

ولذا فإن أغلب الحالات لا تحتاج لدواء، وإنما تحتاج لتنظيم غذائى وتوفير بعض الأعشاب والنباتات المفيدة فى مقاومة هذه المشكلة والسيطرة عليها.

(١) استبدل الدهون الضارة بالدهون النافعة:

الدهون الضارة هى الدهون المشبَّعة (saturated fats) كالموجودة بدهن اللحوم والألبان ومنتجاتها من الأنواع كاملة الدسم.. وكذلك الدهون المهدرجة، (hydrogenated fats) كالموجودة بالسمن الصناعى.. وأغلب المأكولات السريعة والمجهَّزة (fast foods) تحتوى على كميات كبيرة من هذه الدهون الضارة.

أما الدهون النافعة فمثل الدهون أحادية اللاتشبُّع (monounsaturated fats) مثل زيت الزيتون ..وكذلك حمض اللينولينك المتوافر فى الزيت الحار.. وكذلك الدهون من نوع أوميجا-٣ المتوافرة فى الأسماك، خاصة الأنواع الدسمة منها كالماكريل والسردين والتونا.

(٢) املأ مائدتك بالأغذية الغنية بالألياف:

الألياف هى الأجزاء التى لا تهضم ولا تمتص من الفواكه والخضراوات والحبوب التى نأكلها.. ووجود هذه الألياف فى الأمعاء يعوق ويُبطئ امتصاص الكوليسترول مما يساعد فى السيطرة على مستواه بالدم ويقاومه ارتفاعه.

فاجعل مائدتك تزخر بالأغذية النباتية، وخاصة الغنية بالألياف مثل التفاح، والجزر، والمخبوزات من الدقيق الكامل، والشوفان.

ذكرت إحدى الدراسات أن تناول طبق صغير من الشوفان يومياً يحدث انخفاضاً بمستوى الكوليسترول.

(٣) مارس الرياضة وتوقف عن التدخين:

هناك نوعان من الكوليسترول أحدهما ضار(LDL)، والآخر نافع (HDL) فالأول يترسب على جدران الشرايين من الداخل.. والآخر يقاوم حدوث ذلك.

وقد وجد من الدراسات أن التدخين يرفع مستوى الكوليسترول الضار، ويقلل من مستوى الكوليسترول النافع.. ووجد كذلك أن ممارسة الأنشطة الرياضية بصورة منتظمة تقلل من مستوى الكوليسترول الضار، وترفع من مستوى الكوليسترول النافع.

فإذا كنت من المدخنين فلتتوقف عن هذه العادة السيئة.. وإذا كنت من الكسالى والقاعدين أغلب الوقت فلتتحرك وتنشط وتمارس أى رياضة بصورة منتظمة.

(٤) تمسَّك بالصديقين الحميمين لصحة القلب.. البصل والثوم:

الثوم والبصل أولاد عمومة فينتميان لنفس العائلة ويشتركان فى خصائص صحية عديدة. فكلاهما يعمل على تحسين صورة دهون الدم (الكوليسترول والدهون الثلاثية)، ومقاومة حدوث الجلطات، وينفرد الثوم بتأثيره المنظِّم لضغط الدم، أما البصل فينفرد بتأثيره المنظم لمستوى السكر بالدم.

(٥) طبق من الحبوب يأتى بالمطلوب:

لخفض الكوليسترول الردىء تناول يومياً مقدار طبق صغير من الحبوب الكاملة المسلوقة مثل اللوبياء، وحمص الشام، والترمس، والفول النابت، والعدس، والبسلة الناشفة، والفاصوليا البيضاء أو السوداء إلى آخره.

(٦) كُلْ فَول صويا واشرب لبن الصويا :

فول الصويا ومنتجاته كلبن الصويا، وحَسَاء البنتو اليابانى، ولحم الصويا من الأغذية المفضلة للسيطرة على ارتفاع الكوليسترول.

فاحرص على تناول هذه الأغذية عدة مرات أسبوعياً.

(٧) خُذْ الليسيثين لخفض الكوليسترول :

الليسيثين (Lecithin) أحد أنواع الدهون الفوسفورية، والذى يقاوم ارتفاع الدهون الضارة كالكوليسترول، والدهون الثلاثية.

يتوافر الليسيثين فى بعض الأغذية مثل فول الصويا،كما توجد مستحضرات طبية من الليسيثين فى صور مختلفة مثل الحُبيبات، والكبسولات، والسوائل. فخُذ أحد هذه المستحضرات كمكمل غذائى.

(٨) لا تُهْدِر الأجزاء البيضاء فى البرتقال والجريب فروت :

الموالح كالجريب فروت والبرتقال من الفواكه المفيدة للسيطرة على مستوى الكوليسترول، وخاصة الأجزاء البيضاء منها الموجودة تحت القشرة وبين الفصوص، لأنها غنية بنوع من الألياف يسمى بكتين، وهو يُبطئ من امتصاص الكوليسترول إلى تيار الدم.

فلا تُهدِر هذه الأجزاء.. ولا تُهدر كذلك قشر التفاح لغناه أيضًا بالبكتين.

(٩) الباذنجان يُقلل الكوليسترول :

لنفس السبب السابق يفيد تناول الباذنجان فى السيطرة على مستوى الكوليسترول لغناه بالألياف التى تتوافر فى قشرته الخارجية، فلا تهدرها.

(١٠) خُذْ فيتامين (ب٦) خاصة إذا كنت من المدخنين :

التدخين يضر الجسم كله.. وهذا ينطبق على دهون الدم، حيث يحفز على تقليل نسبة الكوليسترول النافع المفيد (H D L).

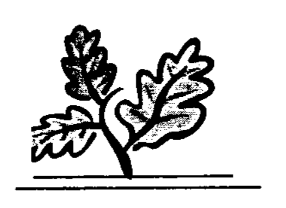
وقد كشفت دراسات حديثة عن أن تقديم فيتامين (ب٦) بجرعة يومية في حدود ١٠٠ مجم تساعد فى رفع مستوى الكوليسترول النافع.

وبذلك يستفيد المدخنون بصفة خاصة من تناول هذا الفيتامين.

(١١) الحُلبة لخفض الكوليسترول:

قَلِّل مستوى الكوليسترول الردىء [LDL] بتناول ملعقة كبيرة من بذور الحلبة بمعدل ثلاث مرات يومياً.

وأمامك عدة اختيارات لتناول الحلبة: تناول مغلى الحلبة مع أكل البذور.. أو تناول شاى الحلبة الذى يُجهَّز بنقع ملعقة كبيرة من البذور المخدوشة في كوب ماء مغلى.. أو تناول الحلبة النابتة..أو أضف الحلبة المطحونة إلى طعامك أو قم بتناولها على هيئة سفوف.. أو تنَاوَل مستحضرات الحلبة والتى توجد فى صورة كبسولات [متوافرة بالأسواق الغربية].





(١) تسلّح بالثوم والبصل لحماية قلبك :

لعل أهم نصيحة لحماية القلـب مـن المـرض خفـض تنـاول الدهـون المشبّعة (الدهون الحيوانية) والتـى ترتبـط بحـدوث تصلـب بالشـرايين التاجيـة المغذيـة لعضلة القلب.

وفى حالة تناول غذاء غنى بالدهون أحيانـاً تنـاول معـه الثـوم والبصـل فـى صورة نيئة لمقاومة تأثير هذه الدهون.

إن الثوم والبصل أفضل صديقين لصحة القلـب حيـث يعمـلان علـى خفـض مستوى الكوليسترول، ومقاومـة ترسيب الدهـون بالشـرايين، والمحافظـة علـى سيولة الدم، والوقاية من ارتفاع ضغط الدم.

(٢) الفلُفل الأحمر لحماية القلب :

على عكس ما يعتقد البعض، فالأغذية الحِريفـة والفُلفـل الأحمـر أو القشـطة من الأغذية الصحية [ولا تتسبب فـى حـدوث قرحـة المعـدة!].. حيـث تُنشّـط الدورة الدموية، وتزيد من تدفق الدم.. وقد وجد كذلك أن الشطة الحمراء تحفظ سيولة الدم وتقاوم الجلطات.

(٣) عالج خفقان القلب.. بالحصالبان :

فى المرة القادمة عندما تعانى من عُلُوّ صوت ضربات القلب واضطرابها تناول شاى الحصالبان بمعدل ثلاثة أكواب يومياً.

يفيد الحصالبان فى تقوية القلب وانتظام ضرباته.

(٤) دافع عن شرايين القلب بفيتامين (ج) :

حسب ما ذكرته الدراسات الحديثة، يعتبر فيتامين (ج) من أهم المغذّيات التى تدافع عن سلامة شرايين القلب (الشرايين التاجية) وتحميها من التلف الذى يؤدى للإصابة بمرض القلب (قصور الشرايين التاجية). فاجعل هذا الفيتامين دائماً على مائدة طعامك من خلال توفير الموالح، والخضراوات ذات الأوراق الخضراء، والفُلفل الرومى، والكيوى.

(٥) عين الجمل لحماية قلبك!

هناك أبحاث عن عين الجمل وزيت عين الجمل (walnuts) تشير إلى فوائد لصحة القلب والشرايين التاجية.

وفى الطب الصينى يؤكد خبراء الأعشاب على أن تناول ثلاث حبات عين جمل يومياً يقلل من القابلية بدرجة كبيرة للإصابة بتصلُّب الشرايين، كالشرايين التاجية المغذية لعضلة القلب.

(٦) الصلاة الخاشعة لحماية قلبك!

تأكّد من خلال بعض الدراسات على أن العلاقة القوية المتصلة بالله تعالى والتى أساسها إقامة الصلاة بخشوع تعد وسيلة قوية لحماية القلب من المرض.. ومن أهم أسباب ذلك إحساس الفرد المتعبد الخاشع بالطمأنينة، وانشراح الصدر مما يجعله أكثر قدرة على مواجهة الضغوط النفسية والتكيف معها.



دوالى الساقين (varicose veins = vv) عبارة عن أوردة منتفخة بالدم متعرجة واضحة للرؤية تظهر بالساقين.. وسببها وجود ضعف بصمامات الأوردة، مما يسمح لتيار الدم بالارتجاع خلالها والركود داخل الأوردة فتنتفخ وتبرز خاصة إذا كانت جدرانها ضعيفة نسبياً.. وهذا الضعف يتوارثه أفراد بعض العائلات، ولذا يلاحظ انتشار الإصابة بالدوالى بين بعض عائلات بعينها. كما أن الوقوف لفترات طويلة يحفز على ركود الدم داخل الأوردة وانتفاخها.

(١) كُلْ كُلَّ ما هو أزرق وطوبى!

تحتوى الفواكه الغامقة كالتوت، والكريز، والعنب الغامق على نوع من الصبغات المُلونة تسمى أنثوثيانات [anthocyanins] ..ووجد أن تناول هذه المركبات يقوِّى الأوردة وبالتالى يقاوم مشكلة الدوالى.

فكُلْ من هذه الأنواع يومياً طبقاً صغيراً (حوالى ١٢٥ جراما) للوقاية والعلاج من الدوالى.

(٢) قاوم الإمساك بالألياف:

عندما يحدث إمساك يحدث "حزق" أثناء التبرز يتسبب فى زيادة الضغط داخل الأوردة المارة بالحوض والساقين.. ولذا فالإمساك يعد من العوامل المسببة لحدوث الدوالى.

فلكى تقاوم الدوالى لابد أن تقاوم مشكلة الإمساك.. وأفضل ما يقاوم هذه المشكلة تناول وجبات غنية بالألياف والتى تزيد من كتلة الفضلات وتساعد على إخراجها ..وهذه مثل الجنز الأسمر، والردَّة، والحبوب، والبذور، والخضراوات والفواكه عموماً كالتفاح، والجزر، والكرنب، والخس إلى آخره.

(٣) كُلْ طعامك بزيت بذور العنب :

تحتوى بذور العنب على مركبات فعالة تعمل كمضادات للأكسدة وتقوِّى الأوردة والشعيرات الدموية.. ولذا فإن أكل العنب بالبذور سلوك صحى تماماً.. كما أن استخدام زيت بذور العنب فى الطبخ وإعداد المأكولات يعد أيضاً سلوكاً صحياً تماماً.

كما توجد مستحضرات طبية من خلاصة بذور العنب تحتوى على البروسيانيدينات (procyanidins) وهى أهم المركبات الفعالة بالبذور.. ويمكن الاعتماد على تناولها بالجرعة المحددة لتقوية الأوردة.

(٤) تسلَّ " بأبو فروة " لتقوية أوردتك :

يحتوى أبو فروة على مركبات فعالة أهمها الأسين (aescin) وهى مادة تعمل على تقوية الأوردة والشعيرات الدموية، وتقاوم الالتهاب وتحسِّن الدورة الدموية. ولذا فإن "أبو فروة" يعد من الأغذية الموصوفة لمتاعب الأوردة.

ولكن، ينبغى أن تتناول منه كميات كبيرة يومياً لتحقيق هذا الغرض.. أو يمكنك الاعتماد على تناول الأقراص أو استخدام المراهم أو غير ذلك من المستحضرات الطبية التى تتركب من هذه المادة الفعالة الموجودة بأبو فروة..وذلك حسب الجرعة المقررة بالمستحضر.. ويجب تناول هذه المستحضرات لعدة أسابيع للحصول على نتائج واضحة.

(٥) زوِّد طعامك بالمُشهِّيات والأغذية اللاذعة :

هذه الأنواع من الأغذيةِ اللاذعة والحِريفة مثل الزنجبيل، والشطة الحمراء، والبصل والثوم تحتوى على مركبات تساعد فى إذابة الفيبرين (fibrin) وهى المادة البروتينية التى تكوِّن أنسجة بارزة متورمة حول الدوالى، كما يلاحظ فى بعض الحالات المتقدمة.

(٦) ابتعد عن الملابس الضاغطة :

ابتعد عن كل ما يتسبب فى زيادة الضغط داخل أوردة الساقين مثل الملابس والجوارب الضيقة، والوقوف لفترات طويلة، مما يتسبب فى ركود تيار الدم، والإصابة بالإمساك، كما يجب اختزال الوزن الزائد، لأن امتلاء البطن يضغط على الأوردة المارة بالساقين، ولذا تظهر الإصابة بالدوالى بين الحوامل.

(٧) حَرِّك عمود الدم داخل الأوردة :

المشى مفيد فى حالة الدوالى لأنه يقبض عضلات الساقين مما يدفع تيار الدم خلال الأوردة ويقاوم ركوده، وإذا اضطررت للوقوف لفترة طويلة فارتكز من وقت لآخر على مشطى القدمين.. فهذا التدريب البسيط يمنع ركود الدم ويساعد فى تحريكه.

(٨) قاوم الدوالى بفيتامين (ج) والموالح :

خذ يومياً فيتامين (ج) بجرعة ٥٠٠ مجم لتقوية الأوعية الدموية.. واهتم أيضاً بتناول الموالح (كالبرتقال والجريب فروت).

(٩) وفّر فى غذائك فيتامين (هـ) :

فيتامين (هـ) أحد الفيتامينات التى تعمل على تقوية الأوعية الدموية، ولذا يفيد فى حالات دوالى الساقين..فاهتم بتناول الأغذية الغنية بهذا الفيتامين مثل.. العسل الخام والسمسم.. وتناول كذلك مستحضرات هذا الفيتامين بالجرعة المحددة.

(١٠) خذ حمام قش الشوفان :

هذا القش هو الأجزاء المتخلفة من معالجة الشوفان (مثل نُخالة الأرز ونخالة القمح)، وقد وجد أن له فوائد صحية، منها: استخدامه كمقوٍّ للأوعية الدموية من خلال عمل الحمامات.

انقع مقدار ثلث فنجان من قش الشوفان فى لتر ماء مغلى لمدة ٢٠ دقيقة، ثم صفِّ هذا المنقوع واخلطه بماء الحمام لمدة ١٥ دقيقة على الأقل.

كرِّر هذا الحمام أسبوعياً.

(١١) خذ حمام ملح إنجليزى:

إضافة الملح الإنجليزى [ملح ابسوم] إلى ماء الحمام الدافئ يفيد فى تخفيف متاعب القدمين والساقين وتقوية الأوردة الضعيفة.

(١٢) قاوم مشكلة " العناكب الوعائية " بالموالح:

عندما تظهر أوعية دموية صغيرة بالجلد ملتفة متعرجة زرقاء واضحة للرؤية تسمى بالعناكب الوعائية، لأنها تكون أشبه بشباك العنكبوت، وعادة ما تظهر حول "بز القدم".

ولمقاومة هذه المشكلة يفيد تناول ما يسمى بالبيوفلافونويدات [bioflavonoids]..وهذه عبارة عن مواد مضادة للأكسدة، وتساعد فى امتصاص فيتامين (ج)، وتقوِّى جدران الأوعية الدموية الصغيرة وتمنعها من الانتفاخ والترهل.

وتتوافر هذه المواد المفيدة فى الأجزاء البيضاء اللحمية لثمار الموالح (كالبرتقال والجريب فروت) والتى عادة ما نهدرها.



البواسير عبارة عن الدوالى بقناة الشرج.. أى: عروق منتفخة متعرجة بارزة.. أما الشرخ الشرجى فهو عبارة عن تمزُّق بجدار قناة الشرج.. والاثنان يحدثان غالباً بسبب الإمساك وكثرة "الحزق" لإخراج الفضلات، ولذا فإن علاج الإمساك يعد خطوة أساسية لمساعدة البواسير على الانكماش.. ولمساعدة الشرخ الشرجى على الالتئام.

(١) ابدأ صباحك بالماء الدافئ مع الليمون:

أهم شيئين لمقاومة الإمساك إرواء الجسم بقدر كاف من الماء.. وتوفير الألياف فى الغذاء اليومى (الفاكهة والخضراوات والحبوب والبذور والمخبوزات من الدقيق الكامل). فابدأ صباحك بتناول الماء، ويفضل تناول كوب ماء دافئ مع عصير ليمونة على الريق "لإيقاظ" الأمعاء من نومها وتنبيه حركتها الدودية العامة لدفع الفضلات.. كما يجب تناول الماء على مدار اليوم بمقدار ثمانية أكواب.

(٢) ابدأ صباحك بالفاكهة المُليِّنة:

وبعد تناول الماء ابدأ إفطارك بتناول وجبة من الفاكهة غنية بالألياف لتسهيل الإخراج كتناول ثلاث ثمرات من التين، أو مثلهما من الخوخ الطرى والذى يفضل أن يكون منقوعاً فى الماء لليلة كاملة، أو مثلهما من القراصيا.

(٣) داوِ بواسيرك ببندق الساحرة:

بندق الساحرة (witch hazel) من الأشجار المميزة.. فتستخدم أوراق النبات سواء فى صورتها الطازجة أو المجففة، أو لحِاء فروعها لأغراض طبية مختلفة، ومنها مساعدة البواسير على الانكماش حيث تتميز بمفعول قابض ومُبَرِّد.

ونظراً للفوائد القيمة لهذا العشب فقد تم إنتاجه فى صورة مستحضرات طبية كالخلاصة السائلة (liquid extract).. وتستخدم هذه الخلاصة ببلِّ قطعة قطن بها وعمل مسّ للبواسير (فى حالة تدلِّيها) ..وتكرار عمل هذا المس يؤدى بها للانكماش تدريجياً.

كما يمكن استخدام هذه الخلاصة السائلة أو الزيت العطرى لبندق الساحرة فى عمل مس لدوالى الساقين.

(٤) تخلَّص من الإمساك بالسنامكى:

السنامكى (senna) من الأعشاب المميزة بتأثيرها المُليِّن.. فتناوَل شاى السنامكى ..أو استعمل مستحضرات السنامكى والتى تدخل كذلك فى تركيب العقاقير المضادة للإمساك.

(٥) عصير الخضراوات الشافى:

فى المرة القادمة عندما تعانى من الإمساك وصعوبة الإخراج جرِّب تناول عصير من الخضراوات الغنية بالألياف.. ويفضل أن يكون أول ما تتناوله فى الصباح.. فاجعل مكوناته تشتمل على الخضراوات التالية كنماذج للأنواع الغنية بالألياف والمساعدة على انزلاق الفضلات: الجزر، الطماطم، الخيار، الكرفس، جذور الفجل، الكرنب، البنجر.

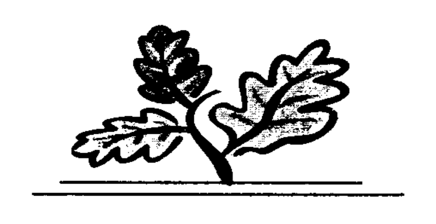
لاحظ أن هذا العصير يعد كنزاً غنياً بالفيتامينات والمعادن المفيدة.

(٦) ساعد البواسير على الانكماش بهذا الدهان :

ادهن البواسير المتدلية عدة مرات يومياً وقبل النوم مباشرة بزيت جنين القمح أو بالزيت الموجود داخل كبسولة فيتامين (هـ) بعد تفريغه.. أو بكمية من كريم نبات الصبار أو بعُصارة هذا النبات التى تخرج عند شق أوراقه.

(٧) خُذ لبوسًا شرجيا من الثوم :

قشّر فص ثوم طازج واستعمله كلبوس شـرجى، فضعـه داخـل فتحـة الشـرج وادفعه بالإصبع لأعلى بحيث يستقر بالداخل.. كرر ذلك يومياً قبل النوم، ومن المتوقع حدوث انكماش للبواسير.





(١) حافظ على أسنانك من التسوُّس:

لن ننصح بغسل الأسنان يومياً بالفرشاة والمعجون، فهذا أمر معروف وأساسى للوقاية من تسوس الأسنان.. وإنما ننبِّه هنا لبعض العوامل الخفية التى تسبب فى تلف وتسوس الأسنان:

- لا تمص الليمون.. واغسل فمك بعد تناول عصير الليمون أو الجريب فروت. إن العصائر الحمضية للموالح عندما تبقى على الأسنان تذيب الكالسيوم الموجود بالأسنان مما يضعفها ويزيد قابليتها للتلف والتسوس.

- احترس من مشروب الكولا [المياه الغازية الغامقة] لأن الإفراط فى تناوله يذيب بعض المعادن بطبقة المينا.

- ذكرت صحيفة "الجمعية الأمريكية للأسنان" أن أخطر مادة غذائية تصيب الأسنان بالنخر والتسوس عندما تلتصق بقاياه بالأسنان، هى: الزبيب. ولذا ينبغى بعد تناول الزبيب أو الأغذية المحتوية عليه غسل الأسنان بالمعجون ..كما ينبغى عمل ذلك بعد تناول أى حلوى تلتصق بالأسنان مثل البنبون، والشيكولاتة، والكراميل.. ونزيد أهمية غسل الأسنان فى الماء قبل النوم، لأن بقايا هذه الأغذية بالفم أثناء الليل يتيح فرصة عظيمة لتفاعل البكتيريا معها وتكوُّن الأحماض المؤدية لنخر الأسنان.

(٢) قاوم تكوُّن وتراكم الجير بأسنانك بهذه الأغذية :

عندما تتفاعل بكتيريا الفم (الموجودة بصورة طبيعية) مع بقايا الأغذية يتكون الجير (plaque).. وإذا لم تتم إزالته أولاً بأول تراكم حول الأسنان وأدَّى لمشاكل كالنخر، وتكوُّن الجيوب، وفساد رائحة الفم.

وبالإضافة لاستخدام الفرشاة والمعجون فى إزالة هذا الجير فإن بعض الأغذية تساعد فى هذه المهمة، فاحرص على تناولها بعد وجبات الطعام، وهذه مثل: التفاح النيئ، عصير الكريز الأسود، الفراولة، الشاى والقهوة، والجبن، خاصة القديم مثل الشيدر والسويس (Swiss).

كما أن مضغ اللبان بعد الأكل ولمدة عشر دقائق يحفز على زيادة لُعاب الفم والذى يخفف من تأثير الأحماض الضارة بالأسنان.. ويفضل اختيار اللبان الخالى من السكر.

(٣) عالج التهاب اللثة بالمُر (المُرَّة) :

عُشب المُر (myrrh) كالمُر الحجازى أو المكاوى من الأعشاب المفيدة فى علاج التهابات اللثة [أى وجود احمرار وتورُّم وقابلية زائدة للنزف].

يجهَّز العشب فى صورة شاى مركز، ويُعمل به مضمضة متكررة.. أو توضع كمية من مسحوق العشب على فرشاة الأسنان ويُعمل بها تدليك خفيف للثة.

ويكرر هذا العلاج مرتين يومياً، الأولى: عقب الاستيقاظ من النوم والثانية: قبل النوم.

(٤) الدواءان الشافيان من متاعب اللثة :

عُشب المريمية يتميز بتأثير قابض ومطهر.. والملح يتميز كذلك بهذين التأثيرين. ولذا فإن المضمضة بشاى المريمية مع الملح يحقق نتائج جيدة فى تطييب اللثة الملتهبة وتقوية أنسجتها.

- ٢ ملعقة صغيرة من عشب المريمية المجفف.
- ١/٢ ملعقة صغيرة من ملح الطعام.
- كوب ماء مغلى.

صُب الماء المغلى على المريمية فى كوب وغَطِّه لمدة ١٥ دقيقة ثم أذِبْ فيه الملح. استعمل هذا المستحضر كمضمضة للفم.

(٥) البروبوليس لمتاعب اللثة :

كعلاج آخر لالتهاب ومتاعب اللثة، استخدم البروبوليس (صمغ النحل) على فرشاة الأسنان كبديل أحياناً لمعجون الأسنان.. أو أضف ٥ نقط من خلاصة البروبوليس إلى نصف كوب ماء.. وتناول هذا السائل اللبنى على عدة رشفات على مدار اليوم مع استبقائها فى الفم لبضع دقائق.

(٦) الباباز لعلاج مشاكل اللثة والأسنان :

تحتوى ثمار فاكهة الباباز على إنزيمات ومركبات مفيدة، ولذا فإن بعض شركات الدواء أنتجت حبوباً من ثمار البابباز.

خُذ حبتين من البابباز، وضع كلاً منهما على جانب من الفم، واتركهما حتى يذوبا تماماً.

ت. عد هذه الحبوب على قتل البكتيريا، والتخلص من أنسجة اللثة الميتة أو المتهالكة، كما أنها تساعد على تحسين الهضم، وذلك بفعل إنزيمات الباباز الهاضمة.

(٧) علاج مشاكل طقم الأسنان:

- خفف أوجاع اللثة الناتجة عن استخدام الطقم بالمضمضة بشاى المُر [توجد فى الصيدليات الكبرى].. أو بتخفيف نصف ملعقة من خلاصة المُر فى كوب ماء دافئ وعمل مضمضة.
- نظِّف وطهِّر الطقم بنقعه لليلة كاملة فى الخل الأبيض.
- لاحظ أن عدم ثبات الطقم بإحكام يؤدى لابتلاع كمية كبيرة من الهواء أثناء تناول الطعام مما يسبب الشكوى من الانتفاخ والغازات، فاستشر طبيبك فى هذه الناحية.. وتناول الأعشاب المفيدة فى مقاومة الغازات (انظر الجزء الخاص بذلك).

(٨) قاوِم انكماش عظام الفك بالغذاء المناسب:

مع مرور السنين قد يصبح طقم الأسنان الذى تستخدمه فى وضع غير مُحكم.. ومن أهم أسباب ذلك حدوث انكماش بعظام الفك مع التقدم فى السن. لكى تقاوم هذه المشكلة وفرِّ فى طعامك اليومى الأغذية والمكملات الغذائية الغنية بفيتامين (د) مثل: السردين، والتونا، والسالمون، والرنجة، واللبن، ومنتجات اللبن، ومطحون العظام (كطحين عظام النمور)[١].

---

(١) لا يفوتنى فى هذا المجال إلا أن أذكر القارئ بالحديث الذى رواه مسلم عن ابن عباس "نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن كل ذى ناب من السباع وكل ذى مخلب من الطير" وللشرع حكمته فى التحريم، وما أخبار "سارس" عنا ببعيدة! وفى منتجات اللبن الكفاية.

ووفّر كذلك الأغذية الغنية بالكالسيوم مثل اللبن ومنتجاته، والخضراوات ذات الأوراق الخضراء، وبذور السمسم، والسردين، والأعشاب البحرية، والبروكولى، وكُرنب السلطة، واللفت.

ولاحظ أن بعض الأغذية والعقاقير تقلل امتصاص الكالسيوم مثل الشيكولاتة، وعقاقير تنشيط الغدة الدرقية، ولا مانع من تناول مستحضرات الكالسيوم وفيتامين (د) بمعرفة الطبيب.

(٩) عالج فساد رائحة الفم ببكتيريا الزبادى:

الأمعاء الكسولة التى يتخلف بها كثير من الفضلات أحياناً تكون سبباً لفساد رائحة الفم. وقد وُجد أن تقديم بكتيريا الزبادى [لاكتوباسيلس] تفيد فى مقاومة هذه المشكلة، حيث تعزز من أعداد البكتيريا المفيدة بالأمعاء.

وأمامك اختياران، إما أن تتناول الزبادى الحىّ (المبستر المُعد بالطريقة التقليدية) أو تتناول مستحضرات هذه البكتيريا والتى توجد عادة فى صورة كبسولات.

(١٠) تخلّص من رائحة النفس الكريهة بهذه الأعشاب:

هناك أسباب كثيرة لفساد رائحة الفم مثل عُسر الهضم، وأمراض اللثة، وتناول بعض الأغذية كالبصل والحلبة.

جرِّب الوصفات المفيدة التالية:

- امضغ كمية من بذور الشمر أو الشبت.
- ضع بضع نقط من زيت النعناع فى كوب ماء دافئ واستخدمه كمضمضة.

- امضغ كمية من بذور الشمر أو الشبت.
- ضع بضع نقط من زيت النعناع فى كوب ماء دافئ واستخدمه كمضمضة.
- ضع عودين من الكرفس فى خل أبيض ثم استخرجها وامضغهما.
- عندما تنظف أسنانك نظّف لسانك كذلك بتحريك الفرشاة من الخلف للأمام عدة مرات.

(١١) القرفة لمقاومة رائحة الفم الكريهة:

فى الحالات المزمنة يفيد تجهيز واستخدام هذا المستحضر لمقاومة رائحة الفم الكريهة وتطهير الفم من البؤر العفنة.

اخلط مقدار ١٠,٥ ملاعق كبيرة من مسحوق القرفة مع مقدار ١,٢٥ فنجان من خل التفاح فى زجاجة مُحكمة الغلق.. واحفظها لمدة أسبوعين.. ثم قم بتصفية هذا الخليط واحفظه فى زجاجة ..واستخدمه كمضمضة للفم عند اللزوم.

(١٢) الوصفة الفعالة لتبييض الأسنان:

اخلط مقدار ملعقة صغيرة من صودا الخبيز (بيكربونات الصوديوم) بمقدار ملعقة صغيرة من ماء الأكسجين بتركيز ٣ % ..واستخدم هذا الخليط على فرشاة الأسنان فى دعك الأسنان ..ثم تمضمض جيداً ..واستخدم معجون الأسنان المعتاد (لا ينبغى الإكثار من استخدام البيكربونات فى تنظيف الأسنان).

(١٣) الفراولة لتبييض الأسنان:

اقطع ثمرة فراولة ناضجة واستخدم سطحها الداخلى فى دعك الأسنان ..ثم تمضمض بالماء واستخدم معجونك المعتاد.

(١٤) استخدم غرغرة الملح لعلاج القُرح:

لمساعدة التخلص من القُرح التى تظهر أحياناً على اللسان أو على الخدَّين من الداخل أو على اللثة استعمل غرغرة الملح.

أضف مقدار نصف ملعقة صغيرة من ملح البحر إلى كوب ماء دافئ..واستخدم هذا المحلول فى عمل غرغرة عدة مرات على مقدار اليوم.

(١٥) اشرب العرقسوس لالتئام التقرحات:

المواد الفعالة بالعرقسوس تحفز الجسم على تكوين المادة المخاطية الكاسية للأنسجة والحامية لها مثل: المادة المخاطية الكاسية لجدار المعدة، ولذا يستخدم العرقسوس كعلاج لحالات القُرح بما فى ذلك التقرحات التى تصيب الفم.

(١٦) خفِّف ألم الضرس بزيت القرنفل:

ضع نقطة زيت قرنفل مباشرة على الضرس المؤلم ..ومن المتوقع انخفاض حدة الألم تدريجياً.

يحتوى زيت القرنفل على حوالى ٦٠–٩٠ % من الإيجينول [eugenol] وهو مركب فعّال فى تسكين الألم ومقاومة الجراثيم.

(١٧) مغلى السمسم لوجع الضروس:

فى الطب الشعبى الصينى يُستخدم السمسم كمسكن لألم الضروس، حيث يعتقد أنه يحتوى على سبعة مركبات على الأقل مسكنة للألم ويستخدمه الصينيون لهذا الغرض بالطريقة التالية: يُغلى فى الماء كمية من بذور السمسم حتى يُختزل إلى نصف كمية الماء.. ثم يستخدم هذا المغلى دافئاً كمضمضة للفم أو عمل كمادات على الضرس المؤلم.



(١) استبدل أغطية فراشك بأخرى:

إذا لم تكن أغطية فراشك من القطن الخالص فأنت عُرضة للمعاناة من الأرق. تفسير ذلك هو أن الأغطية المصنوعة من الألياف الصناعية (البوليستر) أو خليط من القطن والألياف الصناعية عادة ما تُعالج بمادة الفورمالدهايد.. وقد وجد أن هذه المادة ترتبط بحدوث الأرق.

فاجعل أغطية فراشك من القطن الخالص.

(٢) اجعل آخر ما تقع عليه عيناك غير مثير للمخ والأعصاب:

إليك هذه الملاحظات: ربّة المنزل التى تترك الأطباق متسخة فى المطبخ يتعذر عليها النوم لأن هذا التقصير ينشغل به المخ فيحدث الأرق!

والرجل الذى ينام بالقرب من أوراق العمل يتعرض للأرق، لأن ذلك سيدعوه للتفكير فى عمله ومشاريعه!

والطفل الذى يشاهد "فيلماً" عنيفاً أو مفزعاً لا ينام بسهولة!

فدائماً اختتم الوقت السابق للنوم بشىء مريح هادئ لا يحفزك على التفكير والانشغال حتى تستسلم لنداء النوم.

(٣) اجعل وسادتك محفّزة على الاسترخاء والنوم:

وضْعُ بضع نقط من زيت ريحان الليمون على الوسادة، واستنشاق رائحته المهدئة يحفّز على الاسترخاء والخلود للنوم.

ومن الوصفات القديمة التقليدية حشو الوسادة بعشب حشيشة الدينار، والذى يتميز برائحة ليست مستحبة، لكنها تساعد على النوم!

كما يفيد وضع كمية من بذور الكرفس داخل الوسادة، لأن رائحتها تحفز على الاسترخاء والنوم.

(٤) اشرب شاى أحد هذه الأعشاب:

تَناوَل الشاى أو القهوة أو الكولا فى المساء يحفز على حدوث الأرق.. بينما يفيد تناول شاى بعض الأعشاب فى مساعدة الجسم على الاسترخاء ومقاومة الأرق وهذه مثل: البابونج، الينسون، النعناع البلدى، الحصالبان.

(٥) الحصالبان لمقاومة الكوابيس:

تذكر الإحصائيات أن الشخص المتوسط يعانى مرة واحدة على الأقل سنوياً من حلم مفزع أو كابوس.

وإذا كانت مشكلة الكوابيس متكررة فقاومها بعشب الحصالبان.. فاشرب شاى الحصالبان قبل النوم وضع بضع نقط من زيت الحصالبان على الوسادة أو ضع كمية من العشب داخلها.

(٦) خُذ حمام ملح إنجليزى:

الملح الإنجليزى (ملح إبسوم) عبارة عن أملاح ماغنسيوم ..والماغنسيوم له تأثير فعّال فى تهدئة الجهاز العصبى، ومقاومة تقلص العضلات، ومساعدة الجسم على الاسترخاء.

أضف حوالى ٢٥٠ جراما من الملح لماء الحمام واسترخ داخله لمدة ٢٠ دقيقة.

ولزيادة التأثير المهدئ أضف مقدار ٥ نقط من زيت اللافندر العطرى. واجعل حرارة الحمام دافئة أو مقاربة لدرجة حرارة جسمك.

عندما تسافر لمنطقة بعيدة خارج مناطق التوقيت تضطرب الساعة البيولوجية الداخلية للجسم والتى تنظم عاداتنا وأفعالنا، وتبعاً لذلك تظهر أعراض مزعجة كاختلال التركيز والحضور، والتوتر، واضطرابات النوم ..وهى ما نُطلق عليها اختلالات أو تداعيات السفر بالطائرة [jet lag] .

ويحاول الجسم جاهداً إعادة ضبط هذه الساعة على هذا التوقيت الجديد.. ويجب أن تساعده فى ذلك لاجتياز هذه المتاعب فى أقصر فترة ممكنة.

(١) اغمر جسمك بالطاقة البيولوجية :

تعريض جسمك للشمس، واكتساب طاقة بيولوجية يساعد فى ضبط الساعة البيولوجية الداخلية. فحاول الاستيقاظ مبكراً والتعرض لأشعة الشمس يومياً.

(٢) حاول السفر بالنهار:

إذا كان أمامك فرصة للاختيار، فاختر السفر فى الفجر أو الصباح الباكر لمحاولة الاستمرار فى عادتك الطبيعية على مدار ما تبقى من اليوم، كعادات الخروج، وتناول الطعام، والنوم ..وحاول تجنُّب الاستسلام للنوم أثناء النهار بعد الوصول، وإنما جاهد لتنام فى ميعادك المسائى المعتاد.

(٣) امشِ وتريَّض تقل متاعبك :

عند الوصول للأرض الجديدة قاوم متاعب السفر، واضطراب الساعة البيولوجية بالمشى وممارسة الأنشطة الرياضية أثناء فترة النهار لتهيئ جسمك للنوم فى المساء، وتحافظ على نظامك الروتينى.

(٤) اضبط ساعتك البيولوجية بالميلاتونين:

الميلاتونين [melatonin] : هرمون يفرزه الجسم ويبعث بإشارات للمخ تخبره بحلول ميعاد النوم. فتناول الميلاتونين بجرعة ١ مجم يومياً ولعدة أيام قبل الميعاد الذى تبدأ فيه عاداتك الجديدة فى النوم ليساعد فى ضبط ساعتك البيولوجية.

يحدث الشخير [snoring] بسبب الانسداد الجزئى لممــر الـزور والـذى يعـوق سريان الهواء أثناء الشهيق وهو ما يحــدث بسـبب السـمنة المفرطـة ، أو نتيجـة وجود عيوب خلقية تعوق مرور الهواء بسلاسة.

(١) الرَّقَبةَ علاج للشخير المزمن:

لـو حَـدَث أن عاشـرت شـخصاً وَضَـعَ "رَقبَـة" أثنـاء النـوم بسـبب إصابتــه بـالفقرات العنقيـة للاحظـت أن حـدوث الشـخير فـى هـذه الحالـة أمـر نــادر الحدوث.

إن ثنى الرقبة تجاه الصدر أثناء النوم يسد ممر الهواء خلال الزور مما يـؤدى للشخير؛ ولذا فإنه لكى تتجنب الشخير لابد أن تحرص على جعل الذقن بعيداً عن الصدر ..وإذا لم تستطع اسـتمرار اتخـاذ هـذا الوضـع أثنـاء النـوم، واسـتمر الشخير المزعج فلتضع رَقَبة أثناء النوم لتجنبك ثنى الذقن لأسفل.

(٢) بيجامة خاصة لمنع الشخير!

النوم على الظهر يحفِّـز أيضـاً علـى حـدوث الشـخير فـى نسـبة كبـيرة مـن الحالات، وليس من الممكن بالطبع أن تتجنب اتخــاذ هـذا الوضـع أثنـاء حالـة النوم العميق والتقلُّب من جهة لأخرى دون وعى.

ولكن هناك حلاً يجنبك اتخاذ هذا الوضع ..قم بتثبيت "كـرة بنـج بونـج أو تنس" على الجزء المواجه للقفا مـن البيجامـة وخيّطـها فـى هـذا المكـان. فكلمـا استدرت للنوم على الظهر منعتك هذه الكُرة من اتخاذ هذا الوضع.

هذه الحيلة نجحت فى وقف الشخير فى عدد من الحالات المزمنة ..فجرِّب ذلك.

(٣) توقَّف مؤقتاً عن تناول اللبن:

الألبان ومنتجاتها من الأغذية المرتبطـة بزيـادة المخـاط ..وقـد يحـدث ذلـك بشكل مفرط عند بعض الناس، وقد يكون مصحوباً باحتقان بممـرات الهـواء أى تورُّم بسيط بالأنسجة.. وهذه الفئة من الناس تعتبر حسَّاسة ضد تناول الألبان.

فجرِّب التوقف عن تناول الألبان، ومنتجاتها لمدة أسبوعين ولاحظ تأثير ذلك على حدوث الشخير.

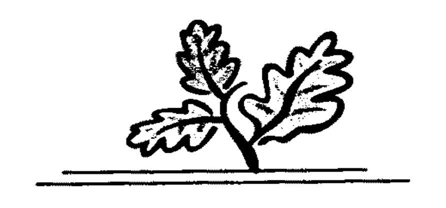
(٤) لا تتناول مهدئات قبل النوم، وتوقف عن التدخين:

لاحظ كذلك أن استعمال العقاقير المهدئة أو المنومة يحدث ارتخـاء بعضـلات الزور قد يحفز على حدوث الشخير.

ولاحظ أيضاً أن التدخين واحتساء الخمور (والعياذ بـالله) قـد يـؤدى كلاهمـا لتورم بأنسجة الزور بسبب التهيُّج المتكرر، مما يؤدى لحدوث الشخير.

(٥) نظّف حجرة نومك من مسببات الحساسية :

فى حالات الشخير المزمن قد يرتبط السبب بحجرة النوم نفسها عندما تزخر بمواد مثيرة للحساسية [آلرجينات] ..وهـذه مثـل الأتربـة ، والوسـائد المحشـوة بالريش ، والأغطية المحملة بحبوب اللقاح [بسبب كثرة تهويتها ووضعها علـى الشرفات لفترة طويلة خاصة فى مواسم انتشار حبوب اللقاح] ، أو بسبب وجود حيوان أليف داخل حجرة النوم. فقاوم تلوث هـواء غرفتـك بـهذه المـواد المثـيرة للحساسية



أغلبنا يمر أحياناً بفترات من الإحساس بالتعب ونقص الطاقة نتيجة عوامل مختلفة، مثل التعرض لضغوط نفسية أو إحباطات، أو لضغوط بدنية، أو بسبب سوء أو نقص التغذية، أو بسبب قلة النوم أو المعاناة من الأرق، وكذلك بسبب نقص الترفيه والأنشطة الرياضية. ولكن أحياناً يرتبط الإحساس بالتعب بتذبذب مستوى السكر بالدم، أو بسبب وجود أمراض مزمنة. فإذا تكرر الإحساس بالتعب والفتور أو دام لفترة طويلة وَجَب عليك استشارة الطبيب.

(١) راجع نظامك الغذائى ودعِّمه :

توقَّع حدوث تعب بحلول الظهيرة إذا كان طعام إفطارك يعتمد على السكريات والحلويات والجاتوهات ..فهذه النوعية من الكربوهيدرات البسيطة تحدث تذبذباً فى مستوى السكر (الجلوكوز) بالدم، لأنها تمتص بسرعة، وتحدث بالتالى ارتفاعاً سريعاً بمستوى السكر ثم سرعان ما يُحرق ويستهلك السكر الناتج عنها فيقل مستوى السكر بالدم ويحدث إحساس بالتعب مصحوب بعصبية وزيادة فى ضربات القلب، وزيادة فى العرق.

كما أن السكريات والكافيين والتدخين والخمور (والعياذ بالله) كلها تسبب إجهاداً للغدة الكظرية وتستنفد حيوية الجسم وطاقته.

أما الكربوهيدرات المعقدة مثل البليلة، وفول التدميس، والحبوب، والكورن فليكس الغنى بالألياف، والمخبوزات من الدقيق الكامل فإنها تمكث فى البطن مدة طويلة نسبياً ..ويُمتص السكر الناتج عنها تدريجياً مما يضمن اعتدال مستوى السكر بالدم لفترة طويلة، وبالتالى الاحتفاظ بالطاقة لفترة طويلة.

(٢) خُذ مجموعة فيتامينات ومعادن:

وإذا كنت ترى أن نظامك الغذائى يفتقر للتوازن المطلوب فى مكوناته فاعمل جاهدا على تصحيح هذا التوازن بتوفير البروتينات (كالأسماك والدواجن واللحوم الخفيفة والألبان والحبوب)، وتوفير الكربوهيدرات المعقدة (كالحبوب والبذور والمخبوزات من الدقيق الكامل والأرز)، والفيتامينات والمعادن (الخضراوات والفواكه)، وكميات كافية من الماء. وإذا كان هناك تقصير أحياناً فاستعن بمجموعة فيتامينات ومعادن لسد احتياج الجسم والتغلب على أى نقص محتمل بها ..واستعن كذلك ببعض المكملات الغذائية النافعة مثل مستحضرات الغذاء الملكى (رويال جيلى)، والجنسنج، وخميرة الخبز.

(٣) خُذ حاجتك الكافية من النوم:

إذا كنت تستيقظ من نومك فى حالة ذهنية أو جسمية غير لائقة ..أو كنت تستيقظ مضطراً على غير الرغبة على صوت المُنبِّه ..فأنت لا تأخذ حاجتك الكافية من النوم وبالتالى تكون عرضة للإحساس بالتعب.

إن العدد الكافى من ساعات النوم يختلف باختلاف المرحلة العمرية، ومقدار الجهد الذى نبذله، ومقدار ما نتعرض له من ضغوط نفسية. لكن أغلب الناس يكفيهم ثمانى ساعات من النوم يومياً.

(٤) داوِ تَعَبَك بالريحان:

الريحان له تأثير منشط ومقاوم للتعب والإجهاد الذهنى. ويستخدم لهذا الغرض فى صورته الطازجة كخضار ..أو يستخدم كزيت عطرى.

عندما تشعر بالتعب ضع بضع نقط من زيت الريحان على منديل واستنشقها.

(١) خُذ مستحضرات الجنكو:

الجنكو هو اسم أقدم شجرة على سطح الأرض وتعرف باسم شجرة كزبرة البئر.

ومن الطريف أن هذه الشجرة العجوز تناسب أغلب مشاكل العَجَز والشيخوخة ..فتوصف مستحضراتها لضعف الذاكرة، وضعف السمع، وضعف القدرة الجنسية.

(٢) اشرب الحصالبان تنشط ذاكرتك:

اشتُهِر الحصالبان منذ زمن بعيد بتأثيره المنشِّط للذاكرة ..وفى مسرحية "هاملت" لشكسبير تقول اوفيليا: "هناك حصالبان لنشاط الذاكرة".

يمكنك تناول شاى الحصالبان حتى ثلاثة أكواب يومياً ..أو استنشاق رائحة الزيت العطرى للحصالبان بوضع نقطة أو نقطتين من الزيت المركز على مذق واستنشاق رائحته العطرية.

(٣) افعل مثلما كان " روزفلت " يفعل!

الرئيس الأمريكى السابق "إلينور روزفلت" تمتع بذاكرة حديدية، فكان لا ينسى أبداً اسم أى شخص قابله! ..ولما سُئل عن السبب أرْجَع ذلك إلى تناوله يومياً لفص ثوم نيئ مخلوطاً بالعسل.

إن أفضل طريقة لتناول الثوم تقطيع فص الثوم إلى عدة أجزاء صغيرة وبلعها مباشرة دون مضغ مع كوب ماء أو عصير برتقال، وبذلك تتجنب رائحته النفَّاذة.

(٤) نشِّط ذاكرتك بالتدريبات العقلية :

مثلما يحتاج الجسم للرياضة ، فإن العقل كذلك يحتاج لرياضة لتدعيم القوى الذهنية ، ورياضة العقل تكون بتشغيله من خلال التدريبات العقلية المختلفة ، مثل حل الألغاز، وإعطاء البراهين، كما تعتبر "لُعبة الشطرنج" من التدريبات العقلية المفيدة.

كما أن ربط المعلومات فى الذهن بأشياء معينة يجعل من السهل تذكرها..فمن السهل أن تتذكر رقم منزل صديقك إذا كان نفس هذا الرقم هو مقاس حذائك!



روتين الحياة الزوجية المفتقدة للتغيير والتجديد ..والإصابة بالاكتئاب أو تدنى الحالة المزاجية ..وانشغال الذهن بمسئوليات العمل، ومتطلبات الحياة..والإحساس بالمخاوف والقلق من التجربة الجنسية بين الأزواج فى بداية الحياة الزوجية كلها عوامل شائعة لحدوث الضعف الجنسى، بمعنى إيجاد صعوبة فى تحقيق انتصاب قوى كاف للمعاشرة الزوجية، أو نقص الرغبة والاستجابة الجنسية.

لكن هناك أسبابا أخرى عضوية لهذا الضعف مثل مشكلة تسرُّب الدم من القضيب عقب انتصابه [التسرُّب الوريدى] ..وضعف تدفق الدم بالشرايين المغذية للقضيب لوجود قصور بها ناتج عادة عن إصابة بتصلب الشرايين..وتناول بعض العقاقير المؤثرة على الرغبة الجنسية أو الانتصاب، مثل بعض العقاقير المستخدمة فى علاج ضغط الدم المرتفع.

ولكن فى الحقيقة أن أغلب حالات هذا الضعف الجنسى مرتبطة بالناحية النفسية، ووجود انتصاب فى الصباح [بتأثير امتلاء المثانة بالبول] عادة ما يعنى أن الضعف الموجود نفسى لا عضوى.

أما نقص الرغبة أو الاستجابة الجنسية عند المرأة فيسمى بالبرود الجنسى [frigidity] وهو ما يناظر الضعف الجنسى عند الرجل.

إن بعض التغيرات والوصفات البسيطة يمكنها أن تُصلح هذا الضعف أو البرود وتعيد الدفء للعلاقة الزوجية.

(١) اجعل المعاشرة الزوجية نهارية!

الدراسات تقول: إن القيام بالمعاشرة الزوجية [الجنسية] بالنهار أفضل من الليل ..على عكس ما هو شائع بين الناس ..ولكن لماذا؟

لقد وجد أن غياب ضوء الشمس يرسل إشارات للغدة الصنبورية

(pineal gland) بإنتاج الميلاتونين ..ووجود هذه المادة بمستوى مرتفع يثبط عملية التبويض، وتكوين الحيوانات المنوية، وإفراز الهرمونات المؤثرة على الرغبة الجنسية.

وأثناء الليل يكون مستوى الميلاتونين أعلى بحوالى خمس مرات عن مستواه أثناء النهار.

وتبعاً لهذا المفهوم يمكن اعتبار أيضاً أن فصول الصيف أفضل للمعاشرة الزوجية، وخاصة شهر يوليو باعتباره أغنى الشعور بأشعة الشمس.

(٢) خُذ العجينة المنشطة: السمسم مع العسل:

توفير بعض المُغذِّيات يمكن أن يدعم الرغبة والقدرة الجنسية، فالعلاقة بين الطعام والصحة الجنسية علاقة مؤكدة. وهناك أغذية ووصفات معينة لهذا الغرض، كهذه الوصفة: خُذ مقدار فنجان من بذور السمسم، واطحنه واخلطه بقدر مناسب من عسل النحل الخام لعمل عجينة ..ثم قسمها لأجزاء صغيرة كقطع الحلوى ..وتناول منها. يحتوى العسل الخام والسمسم على كل هذه المغذيات المنشطة: فيتامين (هـ)، الليسيثين، الفوسفور، الماغنسيوم، الكالسيوم، البوتاسيوم، حبوب اللقاح، حمض الإسبارتيك، وغير ذلك.

(٣) النساء والحلبة :

عُرفت الحلبة كغذاء ومشروب مقو ومنشط خاصة للنساء منذ عهد الملكة كليوباترا. وتعتبر مشروباً مفضلاً للمرأة فى مختلف المراحل العمرية، فتناولها خلال الأسابيع الأخيرة من الحمل يقوىِّ انقباض الرحم [الطلق]، وتناولها أثناء فترة الرضاعة يزيد اللبن، وتناولها خلال مرحلة سن اليأس يقلل المتاعب المرتبطة بهذه المرحلة.

(٤) خُذ حبوب اللقاح:

حبوب اللقاح من الأغذية المنشطة والمدعمة للصحة الجنسية. ابدأ تناولها بمقدار بضع حبَّات يومياً ..وبعد ثلاثة أيام، وبافتراض عدم حدوث أعراض حساسية، زد الكمية إلى ربع ملعقة صغيرة ..ثم زد الكمية على مدار عدة أيام حتى تصل إلى مقدار ملعقة أو ملعقتين صغيرتين فى اليوم.

ويمكنك خلط الحبوب بالأغذية والمشروبات.

(٥) قلِّل اللحوم ووفِّر لنفسك هذه الأغذية المنشطة :

لا يزال كثير من الرجال يعتقد أن كثرة تناول اللحوم تدعم الصحة الجنسية.. وهذا غير صحيح لأن كثرة تناول الدهون المشبَّعة (الدهون الحيوانية) تتعارض مع الصحة الجنسية ..بينما هناك أنواع أخرى من الأغذية البسيطة والتى لا تلقى اهتماماً كافياً ..كهذه النوعيات :

- الخضراوات مثل: الخرشوف، والإسباراجس، والخضراوات ذات الأوراق الخضراء عموماً كالجرجير والخس.

- الفواكه مثل: الكريز، والخوخ، والتين، والموز، والعنب.

- الحبوب والبذور مثل: السمسم، وبذور دوّار الشمس، والبسلة الناشفة، وحبوب القمح وجنين القمح.

- المكسرات والنُّقل مثل: اللوز، والبندق، والفول السودانى.

- الثوم والبصل والتوابل الحريقة (كالشطة الحمراء).

- الأعشاب البحرية (تُضاف للأغذية كالحساء).

(٦) خُذ الجنسنج:

جذر الجنسنج من الأعشاب المفيدة والمقوية والمنشطة خاصة للعجائز الذين يعانون من نقص الطاقة الداخلية ونقص الطاقة الجنسية بصفة خاصة، سواء عند الرجال أو النساء.

يوجد الجنسنج فى صورة مستحضرات مختلفة كالكبسولات، والحبوب، والسوائل، والبودرة. ولكن هناك اعتقادا بأن جذر الجنسنج فى صورته الطبيعية أقوى تأثيراً من مستحضراته.

(٧) أعشاب أخرى منشطة:

وهذه مثل عُشب الداميانا، وشجرة كزبرة البئر (الجنكجو)، واليوهيمباين..وتوجد هذه الأنواع فى صورة مستحضرات تؤخذ حسب الجرعة المحددة.

(٨) خُذ الغذاء الملكى:

الغذاء الملكى (رويال جيلى) لا يساعد فحسب على زيادة القـدرة الجنسـية، وإنما يعمل كذلك على زيادة الخصوبة ..وقد وجد أن تناوله بجرعة يومية تصل إلى ١٠٠٠ مجم يزيد من عدد ونشاط الحيوانات المنوية.

(٩) جدِّد رغبتك بالزنجبيل:

الزنجبيل يساعد على زيادة تدفق الـدم إلى الأطـراف (بمـا فـى ذلـك العضـو الذكـرى) ويزيـد الطاقـة الداخليـة، ولـذا فـإن مـن الأعشـاب المنشـطة (aphrodisiacs)..ويفضـل تنـاول جـذور الزنجبيـل عـن بـودرة الزنجبيـل الجاهزة..ويؤخذ فى صورة شاى مركز أو تضاف أجزاء من الجذور للأطعمة.



•○ المراجـــع ○•

المراجع الأجنبية :

- HEALING HERBS , PREVNTION HEALTH BOOKS.
- HERBAL REMEDIES , NICOLA PETER SON
- 1001 NATURAL REMEDIES , LAUREL VUKOVIC
- HERBALISM , SUE HAWKEY
- FOLK REMEDIES THAT WORK , JOAN WILEN LYDIA WILEM.
- THE NATURAL HOME DOCTOR , MARK EVANS.
- HERBS , NEW HOLLAND
- THE NATURE DOCTOR , DR. H.C.A.VOGEL
- THE NEW HERB BIBLE, EARL MIDELL
- MEDICAL BOOK OF HOME REMEDIES , EDITORS OF CONSUMER GUIDE , SIGNET.

المراجع العربية

– خمسون عشبًا شافيًا لخمسين مرضًا شائعًا : د/ أيمن الحسينى

– الوصفـات الشـعبيـة : د / أيمن الحسينى

الفهـــرس

رقم الإيداع : ٢٠٠٥ / ١٠٩٨٢

I.S.B.N 977-01-9679-7